VAHŞİYE DÖNÜŞ PROJESİ



İLKEL BECERİLER
El Kitabı

http://geocities.com/vahsiyedonusprojesi
http://uygarligakarsi.cjb.net



Yaşamlarımızın yeniden vahşileştirilmesi için gerekli olan sadece istemek, sorumluluk almak ve "ilkel becerileri" öğrenmektir. Bu anlamda, her ne kadar kendimiz daha bu teknikleri tatbik etmesek de İlkel Beceriler bölümünde bazı web sitelerinden aldığımız yazıları yayınlıyoruz...

Bizler kentte doğmuş ultra-uygarlaşmış insanlar olarak daha köyün k'sini ormanın o'sunu vahşinin v'sini bilmiyoruz. Vahşide nelerle karşılaşabileceğimizden haberimiz bile yok...Fakat yaşamın TOTAL ÖZGÜRLEŞTİRİLMESİ için insanoğlunun sorumluluk alması gerektiğine inanıyor ve uygarlığın acizliği yerine vahşinin sorumluluğunu almamız gerektiğini düşünüyoruz...

"Vahşiye Dönüş Projesi"nin hayata kavuşması için en temel ve önemli unsurlardan olan "İlkel Beceriler" bize yeniden vahşileşmenin yollarını gösterecek, D.I.Y.'i (Kendi kendine Yap!) doğrudan icra etmemizi sağlayacak ve "Çalışmak=Hayatta Kalmak" yanılsamasını yaratan Kapitalist uygarlığın yaşam biçiminin ne zırva olduğunu ispatlayacak yeteneklere sahip olmamızı sağlayacak.

İlkel Beceriler, ateş yakmaktan, su bulmaya, barınmadan yön bulmaya bir çok bilgiyi öğrenmemizi ve birlikte pratik yapmamızı içeriyor. Bunun dışında vahşide yenebilir bitkileri öğrenme ve sağlık sorunlarına çözüm bulma gibi insanın gündelik yaşamda ve hayatı boyunca yaşamsal olarak ihtiyacı olan herşeyi pratik içinde ve birlikte öğrenmeye ve edindiğimiz bu bilgileri paylaşacağız.

Ayrıca bu bilgiler ne hobi faaliyeti için vahşiye giden insanlar içindir ne de kent yaşamından sıkılmış bir kaç zengin çocuğunun kurguladığı geçici bir oyundur. Aksine yaşamın TOTAL ÖZGÜRLEŞTİRİLMESİ için tekno-endüstriyel kapitalist uygarlığın yerle bir edilmesine yönelik atılan devrimci bir adımdır.

BAZI İLKEL BECERİLER:

Su Bulma

Hayatta kalma mücadelesinde su kadar önemli başka bir şey yoktur.Vücudumuzun % 70 sudur.Bir insan düzenli ve minimum miktarda su almaz ise , o insanın hızlı ve verimli olmasını bekleyemezsiniz.Bir insanın iklime,doğadaki aktivitesine ve ortam ısısına bağlı olarak minimum hergün 2.5 lt su içmesi gerekmektedir.İçtiğimiz su dışkı ,idrar,vücuttan ve akciğerlerden çıkan nem sonucu kaybedilmektedir.Bu miktar hergün tekrar tamamlanmak zorundadır.Yemek yemeden bitkin vaziyette 30 gün dayanabilirsiniz ama su içmeden(bu süre ortama bağlı olarak) 7- 10 gün dayanabilirsiniz.Bu süre sonunda ölüm kaçınılmazdır.Aşağıda sıralanan önerileri su temin edinceye kadar (vücudumuzda mevcut suyu korumak için) uygulamalısınız.

1- Su kaybını önlemek ve güneşten yanmamak için vücud derimizi örtmemiz gerekmektedir.
2-Günün en sıcak saatlerinde aşırı çalışmadan kaçının.Yürümeniz zorunlu ise bunu acele etmeden yapın.
3-Suyunuz yoksa yemek yemeyin.Konuşarak ağzınızın ve boğazınızın kurumasına neden olacağınızdan bundan sakının.
4-Mevcut suyunuzu akşam serinliğinde veya gece küçük yudumlarla için.
5-Çevrenizde deniz suyu veya içilmez su varsa elbiselerinizi ıslatın.Bu işlem sizi serin tutar ve terlemenizi engeller.
6-Alkol ve sigara içmeyiniz.

Sayın İ.Kenan Atasavun tarafından hazırlanmış cetvelde bir insanın çeşitli ısı derecelerindeki su ihtiyacı ve dayanma süreleri gösterilmektedir.

HIC YÜRÜNMEMESİ HALİ						
GÖLGEDE AZAMİ ISI (santigrad)	ADAM BAŞINA MEVCUT SU MIKTARI (LİTRE)					
	0	1	2	4	10	20
	HAYATTA KALINACAK YAKLAŞIK GÜN SAYISI					
49	2	2	2	2.5	3	4.5
43	3	3	3.5	4	5	7
38	5	5.5	6	7	9.5	13.5
32	7	8	9	10.5	15	23
27	9	10	11	13	19	29
21	10	11	12	14	20.5	32
16	10	11	12	14	21	32
10	10	11	12	14.5	21	32

GECE YORULANA KADAR YÜRÜME SONRA DİNLENME						
GÖLGEDE AZAMİ ISI (santigrad)	ADAM BAŞINA MEVCUT SU MIKTARI (LİTRE)					
	0	1	2	4	10	20
	HAYATTA KALINACAK YAKLAŞIK GÜN SAYISI					
49	1	2	2	2.5	3	
43	2	2	2.5	3	3.5	
38	3	3.5	3.5	4.5	5.5	
32	5	5.5	5.5	6.5	8	
27	7	7.5	8	9.5	11.5	
21	7.5	8	9	10.5	13.5	
16	8	8.5	9	11	14	
10	8	8.5	9	11	14	

Uzun süre dayanmanız suyun olmasına bağlıdır.Planlarınızı su temini üzerine yapmalısınız.Suyu temin ettikten sonra diğer konulara başlayın. Dikkat edeceğiniz önemli bir hususta susuz kalmamak için kesinlikle durgun ve pis yüzey sularını arındırmadan içmeyiniz.Bu sular sizde hastalık yapacak bakterileri ihtiva eder.Asla sağlığınızı tehlikeye atmayın.Susuzluk hızlı bir ölüm ise,pis suları içmek yavaş bir ölümdür.Bulabildiğiniz tek su kaynağı pis su ise,ne kadar susuz dahi olsanız filitre etmeden ve arındırmadan içmeyiniz.



SUYU ARITMAK

İlk işlemimizde suyu arıtmak için şekilde görüldüğü gibi bir düzenek hazırlamamız gerekmektedir.Bu işlem ile suyun içindeki çamuru,yaprakları ve diğer pislikleri uzaklaştıracağız.Şekilde bir kolu bağlanmış bir giysi görülmektedir.Bunun yerine bir çorap veya elbise parçasıda olabilir.Bu giysi içine kum ve ot koymamız kafidir.Bulabilirsek içine konan yanmış odun kömürü su içindeki kokuyu alır. Süzülen suyu enaz beş dakika kaynatmamız gerekmektedir.Bu işlem sırasında mevcut kabımız yok ise,bu iş için bir ağaç parçasının içini yakıp oyduğumuz yeri bir kap gibi kullanabiliriz.Daha sonra ateşte ısıtılan temiz taşları ağaç kap içindeki su içine koyarak suyu kaynatabilirizBu işlemde soğuyan taşlar tekrar ateşe konarak su kaynıyana kadar işleme devam edebiliriz.Aynı iş için şekil verilmiş ve güneşte kurutulmuş kil kapta kullanılabilir. Kaynama süresi, suyun

kaynama noktasına ulaştığı andan itibaren beş dakikadır.

SUYU NEREDE BULABİLİRİZ ?

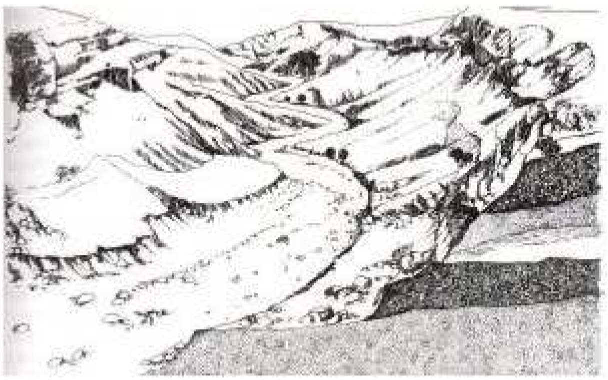
Pek çok yerde yüzey suyu bulmak mümkün değildir.Doğada su ararken memeli hayvanlara ve kuşlara dikkat etmemiz gerekir.Bu hayvanların çoğu bizler gibi hergün su içmek zorundadırlar.Vahşi hayvanların ayak izlerinin yoğunlaşması suya giden hayvanları işaret edebilir.Genellikle düz araziden yükselen kayalık tepelerin yamaçları su bulma ihtimalini artırır.Bu gibi yerlerde bulunan yeşil bitkiler suyun varlığını gösterebilir.Yoğun yeşil bitkilerin dibinde nemli toprak varsa uygun yeri kazdığımızda suyu ulaşabiliriz.Kazdığımız yerden su çıktığı taktirde ilk bulanık suyun atılmasından sonra gelen su temiz olacaktır.



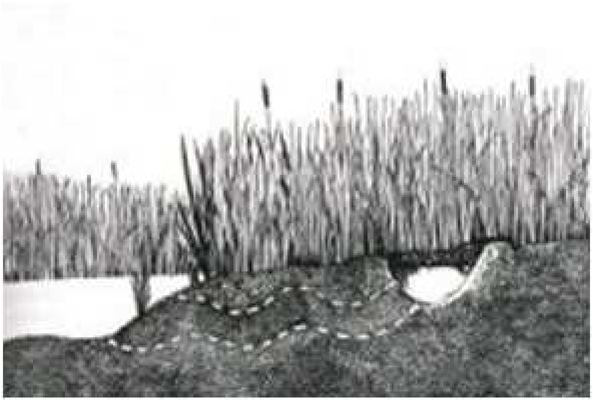
Sabahları güneş doğmadan çimenler üzerinde biriken çiğ damlaları ince bir bez vasıtası ile toplanarak ve bez yeterince ıslandığında bir kaba sıkılarak gerekli su temin edilebilir.



Doğada dar ve güneş almayan derin kaya yarıklarının içinde su bulunabilir.



Kurumuş görünen dere yataklarının zemininde kum altında su olabilir.Dere yatağının bir engel veya bir kaya ile karşılaştığı bölümüm ön tarafı kazılarak su bulunabilir.



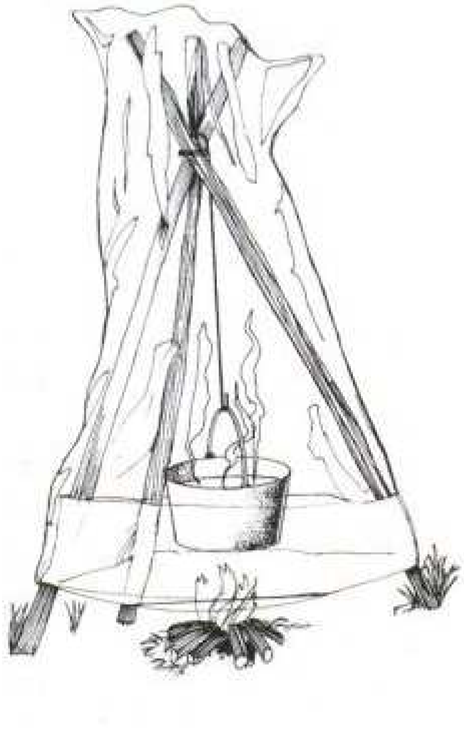
Tam tersine arazi çok ıslak ve bulunduğumuz yer bataklık olabilir.Suyun biraz ötesine kazacağımız çukura dolan su ilk başta bulanık olabilir.Beklediğimizde su berraklaşacaktır.

Deniz kıyısında ve geniş bir kumsalda isek,denizden karaya doğru enaz 100 metre ileride kumu kazdığımızda az tuzlu ama içilebilir su buluruz.

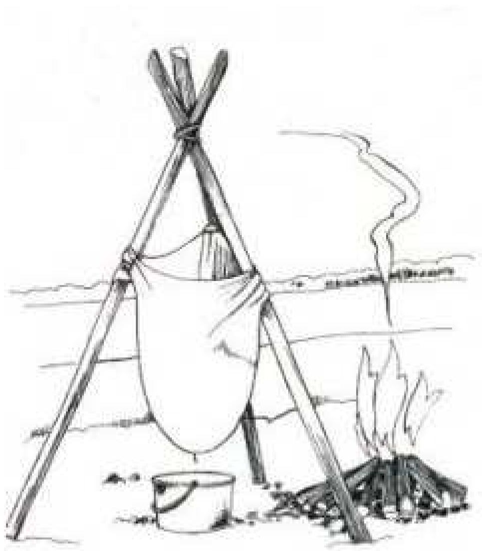




Eğer deniz kenarında ve elimizde su kaynatacak bir kap var ise,şekilde görüldüğü gibi bir düzenek hazırlanır.Kabın üstüne konan kumaş parçası buhardan ıslandıkça sıkılarak su temin edilir.



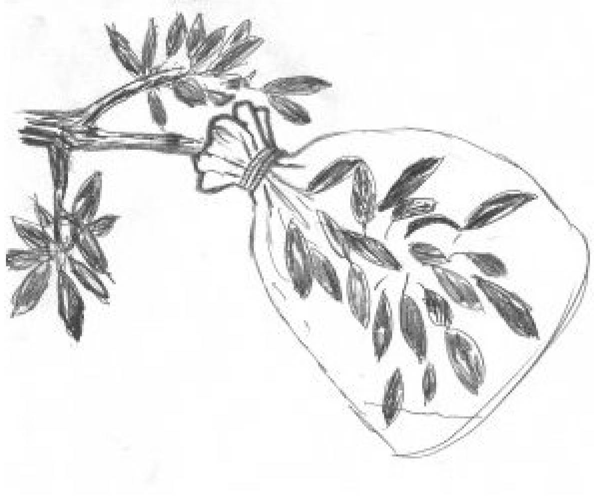
Deniz kıyısında ve elimizde büyük naylon torba varsa,deniz suyunu kaynatarak buhardan su elde eden bir imbik yapabiliriz.Tencereden çıkan buhar naylon torba içinde yoğuşarak su haline gelecek ve içeri kıvırdığımız naylon torbanın kenarında birikecektir.



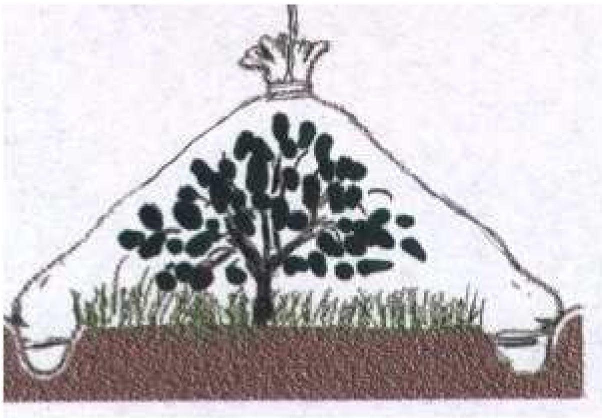
Kar olan bir ortamda ise,hazırladığımız düzenekteki bezin içine doldurduğumuz kar; aynı zamanda ısınmak için yaktığımız ateşin ısısı ile eriyerek alttaki kaba toplanmaktadır



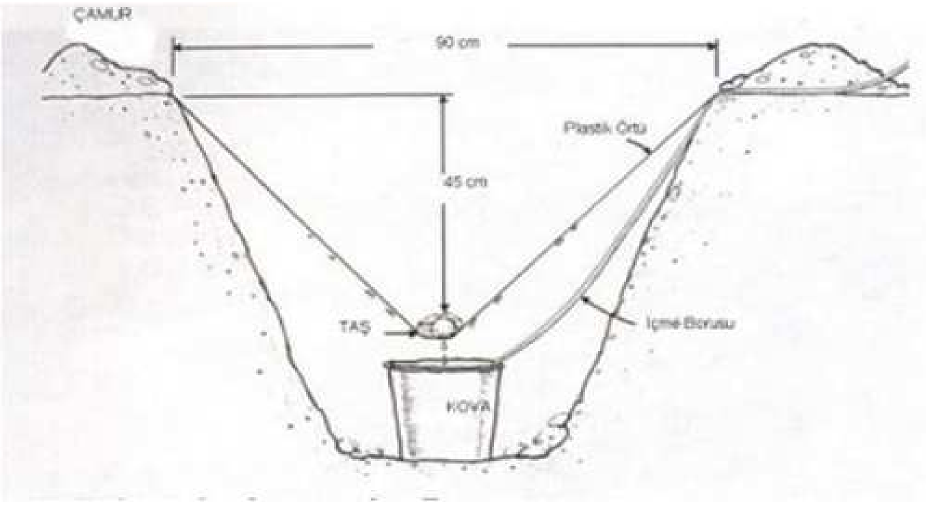
Yenen kar, aksine susuzluğu neden olur.Bunun için karı elimizde sıkarak eriyen kar suyunu içmek gerekir.



Bir bitkinin yaprakları üzerine geçirilen torba içinde,yapraklardan çıkan nem yoğunlaşarak torbada toplanır



Bir bitkinin üzerine geçirilen torba içinde,yapraklardan ve zeminden çıkan nem yoğunlaşarak kenarda toplanır.



SU İMBİĞİ

Su İmbiği en kurak ortamlarda bile çalışan bir sistemdir.Bu sistem için 180x180 plastik örtü,bir kap ve ince hortum gereklidir.Ağız genişliği 100 cm ve derinliği 70 cm olan bir çukur kazılır.Çukur dibine bir kova ve bu kovanın içinden gelen yaklaşık 150 cm plastik borunun ucu çukur dışına alınır.Bu çukurun üstüne dibe kadar inen bir naylon örtü serilir.Çukurun kenarında naylon örtünün üzerine toprak yığılır.Naylon örtünün su kabının tam üstüne gelen kısmına bir taş konur.Güneş doğduğunda hava ısınırken, henüz serin olan topraktan çıkan buhar naylonun altında damlalaşır.Su damlaları büyüdükçe aşağı kayıp aşağıdaki kaba damlarlar.Geceleyin hava soğurken henüz sıcak olan zeminden çıkan buhar yoğunlaşarak kaba damlar.Böylece gündüz ve gece su toplama imkanı olur.Geceleri gündüze göre daha az su birikir.Biriken su plastik borudan emilerek alınır.Plastik borunun amacı düzeneği bozmadan sürekli su almak içindir.



Su imbiğinin üç boyutlu resmi.

Ateş Yakma



Doğadaki yaşam mücadelesinde sudan sonra en gerekli olan şey ateşdir.Ateş sayesinde ısınırız,yemek pişiririz,geceleyin güvenlik sağlarız,suyu mikroplardan temizleriz,yerimizi belli etmek için kullanırız.

ATEŞ NASIL YAKILIR.

Ateşin oluşabilmesi için kıvılcım veya çok yoğun ısı ve bunların hemen tutuşturabileceği kav denilen malzemeye ihtiyacımız vardır.Ateşin yakılmasında iyi havanın önemi inkar edilemez.İyi havalarda edineceğimiz ateş yakma deneyleri ile ancak yağmurlu ve nemli havalarda bunu başarabiliriz.Tabiattan ateş yakabilmemiz için gereken malzemeleri kolaylıkla bulabiliriz.

KAV

Bir kıvılcımla dahi kolayca tutuşabilecek malzemedir.Hafif , gevşek ve kuru ağaç kabukları,kuru otlardan ince ve küçük parçalar,kuru yosunlar,küçük kuş yuvalarındaki tüyler ve çeşitli kuru bitki lifleri kav için idealdir.Kav bulamadığımız taktirde kuru pamuklu giysilerimizi ince liflere ayırarak elde edeceğimiz pamuk yığını iyi bir kavdır.Kuru gazete kağıdı lifleride bir kavdır.Benzin,fişek veya mermi mühimmatıda dikkatli kullanılırsa iyi bir tutuşturucudur.

Çeşitli kav tipleri

Kuru yapraklar



Çeşitli kuru otlar

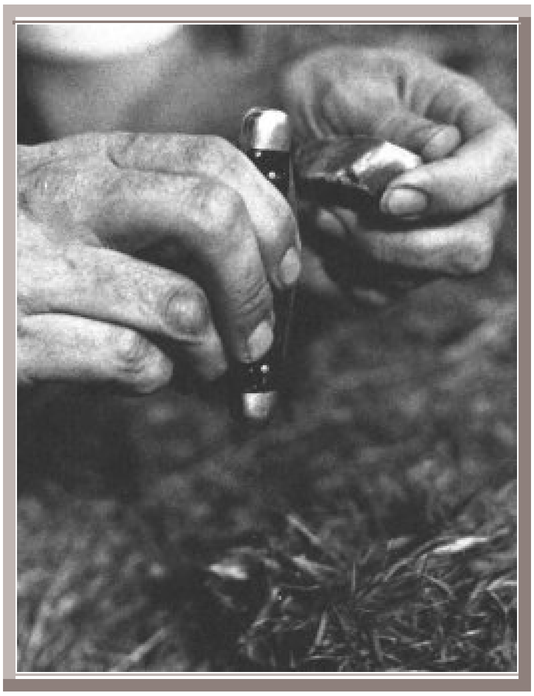






Kuru mantarların dış kabukları atıldıktan sonra içteki destek lifleri kav için kullanılır.Kuru otlardan hazırlanmış yığındaki lifler çok çabuk ateş alabilir.Yağışlı havalarda ağaç kabuklarının içi,ölü ağaç gövdelerinin içi iyi kavdır.Kuru ve ölü yusunlar iyi kavdır.En iyi yosunları ağaç gövdeleri üzerinde bulabilirsiniz.Kuru yapraklar bütün veya parçalanmış olarak kullanılabilir.Buna benzer yapraklara rasladığınızda varsa naylon torbaya koyarak yanınızda bulundurun.

Kavın Tutuşturulması
Hazırladığıız kavı eğer elimizde bir parça çelik(cep çakısı gibi) var ise doğada sık bulunan çakmaktaşına vurarak çıkan kıvılcımla tutuşturabiliriz.Bu kıvılcımla en iyi pamuk tutuşmaktadır.Hafif yanmayı yavaş üfleyerek desteklemek gerekir.



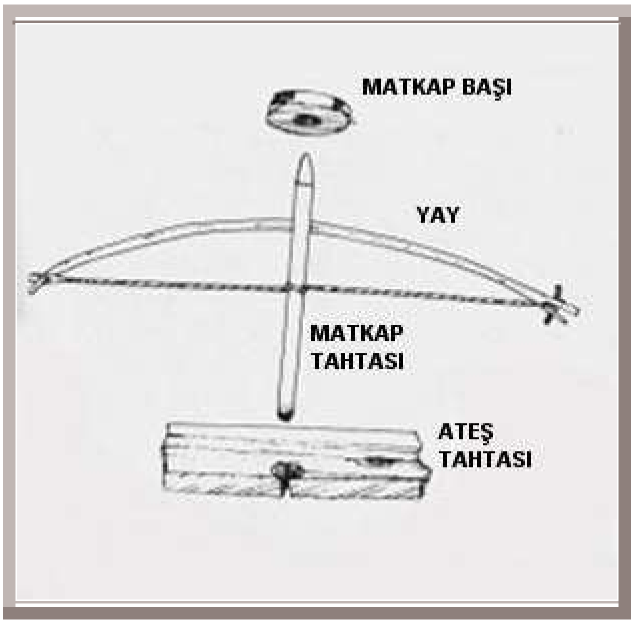
Fotoğraf makinası veya bir dürbünden sökebileceğimiz ince kenarlı bir mercek ile güneş ışınlarını kav üzerinde odaklayarak kavı tutuşturabiliriz.Hafif yanmayı yavaş üfleyerek desteklemek gerekir.



Elimizde bir akü var ise,kablolarını birbirine değdirerek elde ettiğimiz kıvılcım ile kavı(eğer benzini tutuşturmak istiyorsanız çok dikkatli olun ve çok az miktar kullanın) tutuşturabiliriz.



Ağaçtan imal ettiğimiz yay ve matkap kullanarak kavı tutuşturabiliriz.



Yukardaki şekilde gibi bir yay ,bir ağaç çubuk,avucumuzu korumak için bir matkap başı ve bir ateş tahtası hazırlanacaktır.Ateş tahtası ve matkap kavak türü bir ağaçtan olması tercih edilir.Ateş tahtası 5cm kalınlığında,matkap tahtası 30-40 cm uzunluğunda , yay 75 cm uzunlukta ve 2 cm kalınlığında olmalıdır.Matkap çubuğunun, matkap başı içinde en az sürtünme ile dönmeli ve bu yer yağlanmalıdır.



Her iki ağacında kuru olması ve ölü ağaçlardan alınması gereklidir.Ateş tahtası üzerinde yapılan V şeklindeki çentik en önemli noktadır.Bu çentiğin matkap ucunun temas ettiği noktanın merkezine kadar açılmış olması gerekir.



En pratik duruş,sağ dizimizi yere koyarken sol ayağımızın ucu ile ateş tahtasının hareket etmesini önleriz.Sol elimizin avucu içindeki matkap başı ile matkap çubuğunu ateş tahtası içindeki kertiğe bastırırız.Sağ elimizde olan ve matkap çubuğunun üstüne bir kere dolanmış yayı ileri geri hareket ettiririz.



Yayı sanki testere ile tahta keser gibi ileri geri hareket ettirin.Tahta yeterince ısındığında duman çıkmaya başlıyacaktır.Döndürmeyi hızlandırdığımızda sol elle matkap üzerindeki basıncı artırmalıyız.Daha çok duman çıkmaya başlarken,ateş tahtası altına koyduğumuz ince plaka üstüne siyah renkli toz dökülmeye başlıyacaktır.Bu yığın yeterli miktara ulaştığında delgi ve tahtayı ince plaka üzerinden kaldırıp,bu siyah yığına elimizle yavaşça yelpaze yapmalıyız.



Bu yığında kıvılcım varsa yığın derhal kızarıp, parlıyacaktır.Bu yığını hemen kav üzerine dağıtmadan yerleştirmeliyiz.



Üflemeye başladığımızda bu kıvılcım kavı alevlendirecektir.

ODUN ÇEŞİTLERİ

Ateşi yakarken seçeceğimiz odun çeşitleri önemlidir.Yumuşak odunlar,örneğin köknar,elma,çoban püskülü çabuk yanarlar ve iyi ısı verirler.Bunları ateşi geliştirirken kullanmak gerekir.Pişirme yaparken veya uzun süreli ateş gerektiğinde sert odunlar lazımdır.Bunlar yavaş yanarlar ve dayanıklıdırlar.Kayın,huş ağacı ve meşe bu cins sert odunlu ağaçlardır.Odun bulamadığımız durumlarda kurumuş hayvan pislikleri,kuru deniz yosunları,kuru likenler,kuru turba yığınları acil yakıt gereksinimizi karşılarlar.





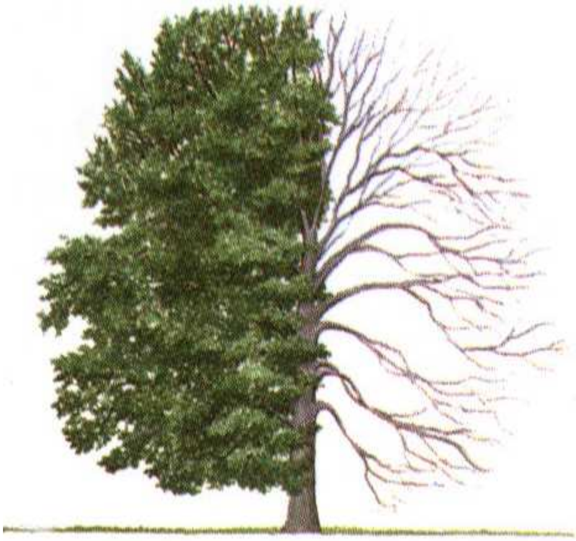














ATEŞİ KURARKEN KULLANILACAK MALZEME VE SIRASI

Ateşi kurarken öncelikle kavdan başlarız.Kav iyice tutuştuğunda üstüne ölü yapraklar,yaprak sapları ve çok ince dal parçaları koyarız.Bunlar tutuştuğunda ateşi çöktürmeden üstüne kızılderili çadırı şeklinde küçük dal parçaları koyarız.Bunlar yanarken ana yakıtımız olan kuru kalın dalları koyarız.Eğer ateş sabaha kadar muhafaza edilecek ise kalın kütüğü ucundan ateşe yerleştiririz.

İlk olarak kav konur.



Çıra olarak adlandıracağımız malzeme.Ölü yapraklar,çok ince dallar.



Küçük dallar konur.



Orta kalınlıkta olan dallar.



Ana yakıtımız olan dallar



Gece ateşi için kütükler.

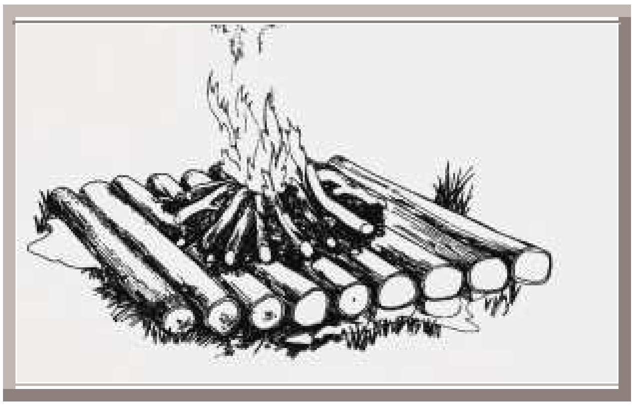


ATEŞ YAKMA YERİNİN DÜZENLENMESİ



Ateş yakılacak yer hertürlü kuru yaprak,dal gibi yanacak maddelerden temizlenmelidir.Eğer zemin kuru otla kaplı ise zemine açılan çukur içinde ve çevresi taşla kapatılarak ateş yakılmalıdır.Emniyet açısından ateşin çevresindeki en az 1 metre çaplı alanda yanacak hiçbirşey olmamalıdır.Hava rüzgarlı ise ateş yerinin rüzgar yönünde ateşin sıçramaması için tedbir alınmalıdır.

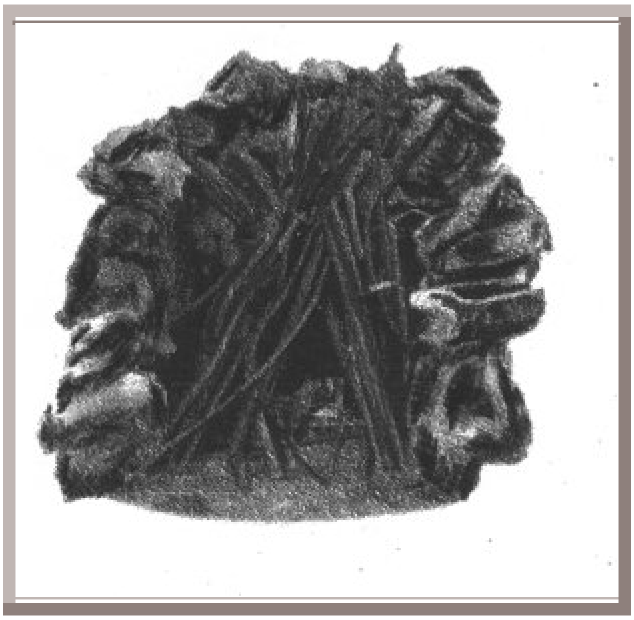
Eğer zeminde su,buz ve kar varsa kalın dallardan hazırlanan platform üzerinde ateşinizi kurun.Ateşinizi her zaman ihtiyacınıza göre hazırlayın.Basit birşey için büyük ateş yakarak odununuzu israf etmeyin.



Ateşinizin etrafa sıçramasını engellemek için taşlarla etrafını çevirebilirsiniz.Bu taşları hiçbir zaman dere yataklarından almayın.Bu taşların içlerine su sızmış olabilir.Oluşan buhar nedeniyle bu taşlar patlıyabilirler.



Kayalardan yapacağınız bir koruma duvarı,ateşinizin rüzgarda hızla yanmasını ve odun stokunuzun azalmasını engeller.Ateşin ısısının size daha iyi yansımasını sağlar.Bu kaya duvarının boşluklarını çamurla kapayabilirsiniz.



ATEŞİN KURULMASI

Ateş yakacağımız zemin çimle kaplı ise,ateş yakılacak alanı bir kürek ucunu dört parmak derinliğinde saplıyarak işaretleyin ve zemini üç parmak derinliğinde ve çimeni toprağı ile birlikte halı gibi kaldırıp ve hava sıcak ise gölge bir yere koyun.Kamp bittiğinde ateş yakılan yeri düzenleyerek çıkardığımız çim halıyı tekrar eski yerine yerleştirin.Hava sıcaksa ve mümkün ise bu çimi ve toprağı ıslatarak bırakın.

***** DAİMA KULLANDIĞINIZ ALANI İLK GELDİĞİNİZ GİBİ VE TEMİZ OLARAK TERKEDİN ! *****

Ateşinizin tek bir kibritle sorunsuz yanmasını isterseniz,ateşinizi kurallara uygun kurmalısınız.Ateşi daima küçük hazırlayıp denetiminiz altında büyütün.Büyük kurulan ateşin sorunlarını çözmek, küçük ateşe göre her zaman daha zordur.Ateşinizi yaktıktan sonra,ateş toparlandıkça odun koyun.Çıkan ısının diğer odunları kurutup,tutuşturacağını unutmayın.Ateş kuvvetlendikçe yanabilecek kadar kalın dalları seçin.Daima en inceden yavaş yavaş kalın dallara geçiş yapın.Ateşin içine erken atılmış yanmamakta direnen kalın dallar var ise zorlamayın;bu dalları ateşin kenarına alıp daha ince dallarla ateşi takviye edin.Ortam ıslak ise ateşin yanına odun koyarak kurumalarını sağlayın.Hiçbir zaman yaş ağaç dalı kullanmayın.Hem yakmakta zorlanırsınız,hemde dumandan duramazsınız.Ağaçlık ve çalılık bölgede çevrenize dikkatli baktığınızda,daha önce önemsemediğiniz yüzlerce küçük dal parçacıklarının olduğunu göreceksiniz.İlk yanmadan sonra bunları kullanın.Bunlar hem kuru hemde yanmak için yeterince küçüktürler.



(TEEPEE) TARZI ATEŞ HAZIRLAMA TEKNİĞİ
Kızılderili çadırı tarzında kurulan ateş yakma tekniğidir.Kav ile tutuşturulan ince dalların alevinin daha kalın dalları tutuşturmasını sağlayan bu teknikte,ateşin yanıp kendi üzerine çökerek, kendini söndürmesinide engeller.

İnce dallardan kızılderili çadırı şeklinde iskelet hazırlanır.



Bu yapı daha kalınca dallarla desteklenir.



Daha kalın dallar konur.



Ön tarafta bir açıklık bırakırız.Bu açıklıktan kavı yerleştiririz.



Öndeki açıklıktan kavı tutuştururuz.



Öndeki açıklıktan ince dallar ile kavın yanması sürekli desteklenir.

ATEŞİN SÖNDÜRÜLMESİ
Yakılan her ateşin dikkatlice söndürülmesi gerekir.Söndürme işini toprak,su, ve karla yapabiliriz.Ateşi toprak ile söndürdüğümüzde içte yanan kısmın kalmadığından emin olun.Ateşi hiçbir zaman kendi halinde sönmesi için bırakmayınız.

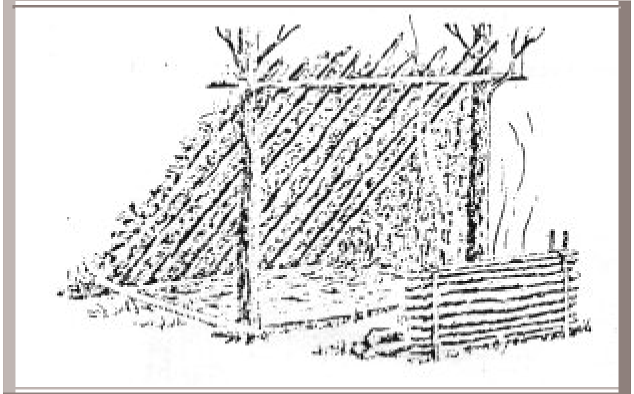
**** ATEŞİ YANAR VAZİYETTE BIRAKMAYIN ****

ÇEŞİTLİ YANSITICILAR

Yapacağımız bu reflektör-yansıtıcı bizi hem rüzgardan korur.Aynı zamanda ateşin ısısını bize yansıtır.





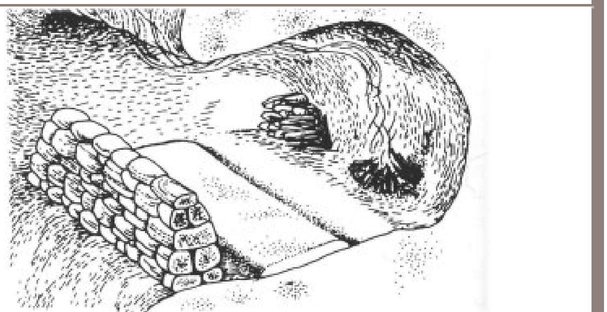




Barınma

Doğada yaşam mücadelesinde insanın yağmurdan,kardan,rüzgardan ve güneşten korunarak dinlenmesi gereklidir.Fiziksel iyi bir dinlenme,ruhsal yapımızıda olumlu etkileyecek ve moralimizi yükseltecektir.Bulunduğumuz çevre ve iklime göre içine girip korunacak bir barınağı inşa etmeyi öğrenmemiz gereklidir.Barınağı, hangi etkenlerden korunmak istiyor isek ve kalacağımız süre ne kadar ise ona göre hazırlamalıyız. Barınağı hazırlamak için bulunduğumuz ortamdaki metaryellerde çok önemlidir.Sonunda barınak bu metaryallerle inşa edilecektir.
Öncelikle çevremizi dikkatle gözden geçirmeliyiz.Bulabileceğimiz bir mağara,terkedilmiş bir kulübe,doğal bir barınak bizi büyük bir enerji kaybından kurtaracak ve zaman kazandıracaktır.Hazır bir barınak bulamaz isek,kuracağımız yeri iyi seçmeliyiz.Bu yer rüzgarın estiği tepe üstü veya derin vadilerde kanal gibi esen tabanlarından uzak olmalıdır.Rüzgarlardan korunmalı kuytu bir yer seçmeliyiz.Barınağımızın girişi rüzgar yönünde olmamalıdır.Bu mümkün değilse kaya ve toprak yığını,kar duvarı,buz parçaları veya çalı çırpı ile inşa edilecek bir duvar ile rüzgar engellenmelidir.Bu rüzgar engeli barınağımızın kolay ısınmasını sağlayacaktır.Barınak mümkün olduğu kadar basit fakat en iyi konforu verecek bir yapıda olmalıdır.

Resimde doğal bir oyuk ve rüzgardan korunmak için yapılan bir duvar görülmektedir.

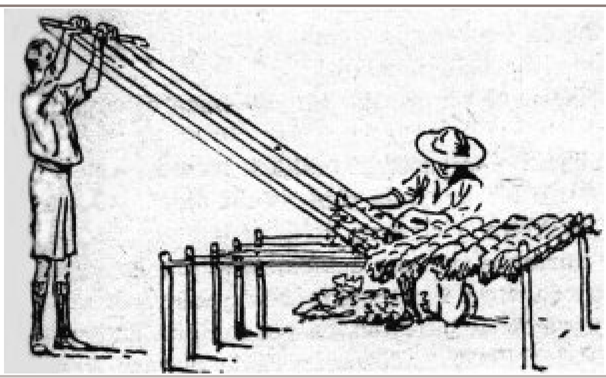


Barınağı inşa ederken şu kural unutulmamalıdır.Hava sıcak veya soğuk olsun vücudumuz yattığımızda zemin ile temas etmemelidir.Isınmış bir zemin vücudumuzun su kaybına yol açacaktır.Soğuk bir zemin ise vücudun ısı kaybetmesine yol açar.Hazırlıyacağımız basit bir yer yatağı ihtiyacımızı görecektir.Kuru otlardan,taze çam dallarından hazırlayacağımız bir yatak vücudun dinlenmesini kolaylaştıracaktır.Yatağı boyumuzdan biraz uzun, 90 cm eninde ve 30 cm yüksekliğinde hazırlamalıyız.Yattığımızda rahatsız eden dallar var ise ayarlıyarak en uygun şekli bulmalıyız.Yattıkça dallar ezileceğinden iki günde bir yeni dallar ile yatak takviye edilmelidir.

Çam yaprak ve dallarından yapılan kamp yatağı ve basit bir barınak.



Eğrelti otu ve kuru otlardan yapılan şilte."**Sir Baden Powell'ın Erkek Çocuklar İçin İzcilik Kitabından**"

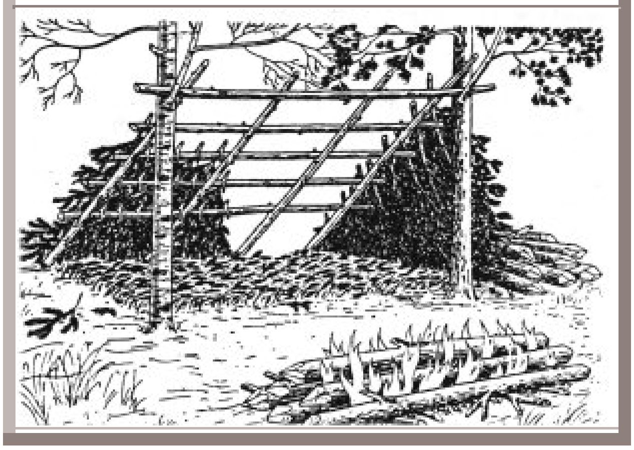


EĞİK DAMLI BARINAK
Ağaçlık alanlarda rahatça inşa edebileceğimiz ve araları 2.5 m geçmeyen iki ağacın çatallarından yararlanarak barınağı yapabiliriz.Uygun ağaç bulamadığımız taktirde yere tutturacağımız 3 direk ile bu barınak inşa edilebilir.

Eğik çatılı barınak yapımı

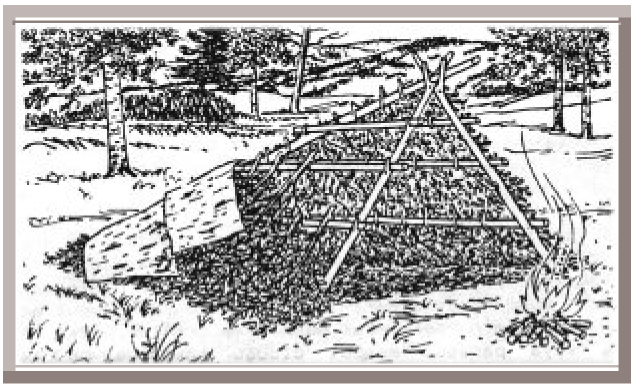


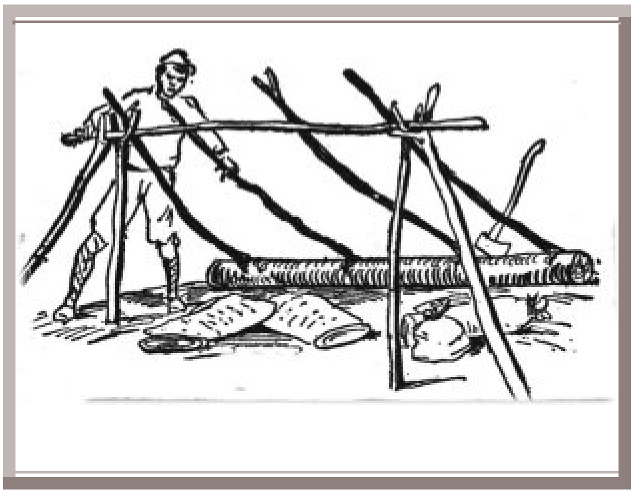
Zemine 45 derece açıyla konan ana dalların çatallarına yere paralel dallar yerleştiririz.Alttan döşenmeye başlanan dalların bir üst sırasındaki dallar alttakilerin üstüne konur. 45 derecelik eğim suyun akmasına yeterlidir.Akan suyun barınağa girmesine engel olmak için barınağı çevreleyen, dal veya kaya parçası ile kazılan 4 parmak derinliğinde bir drenaj kanalı yapılmalıdır.



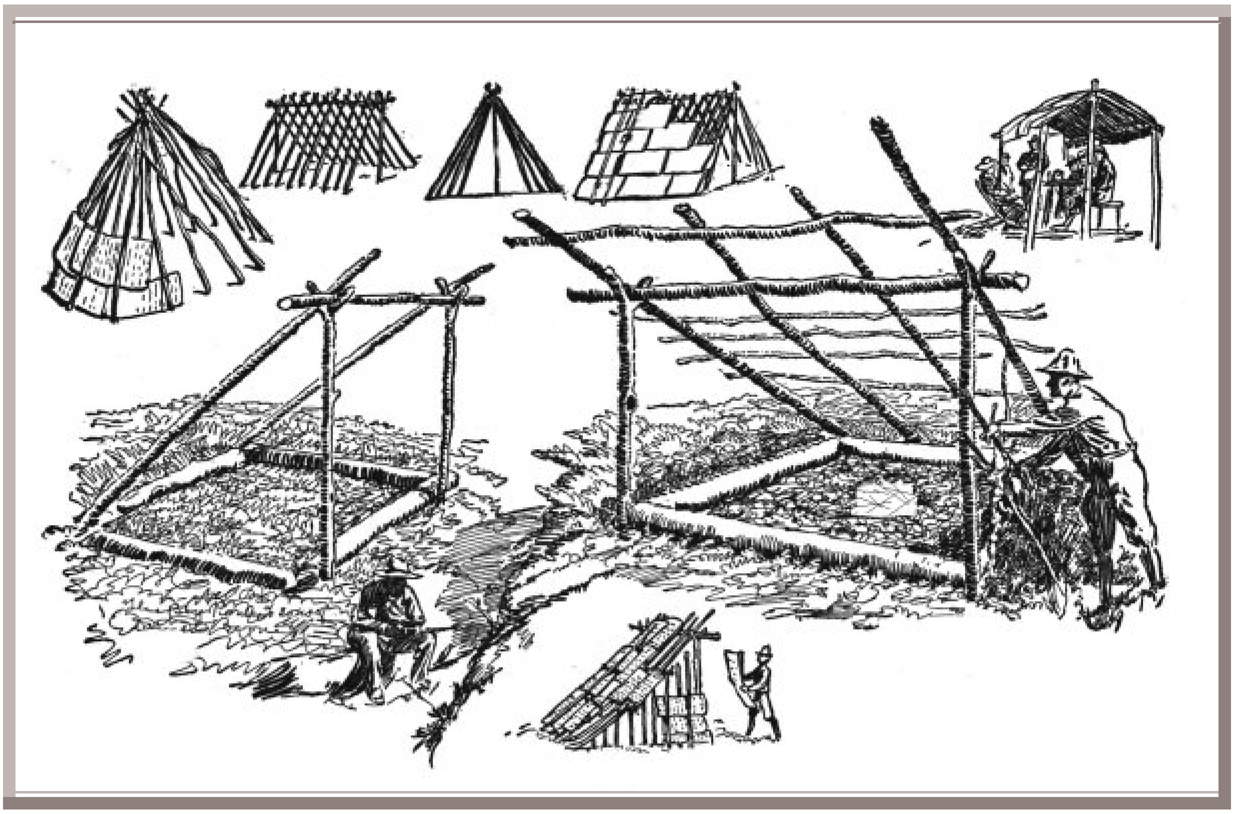
Dalların kiremit gibi yerleştirilmesi

Uygun ağaç bulamaz isek aşağıdaki gibi barınaklar inşa edilebilir.

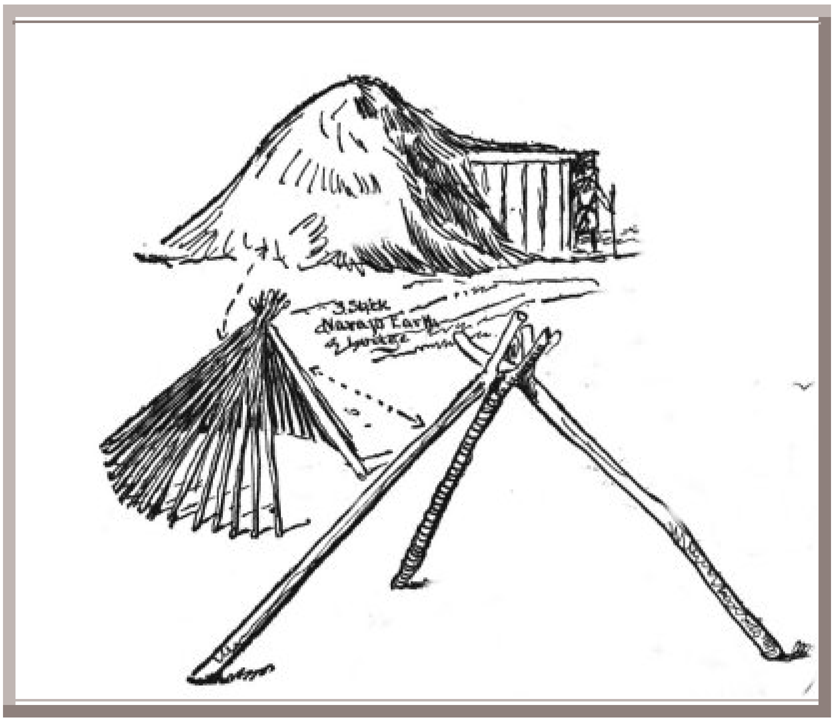




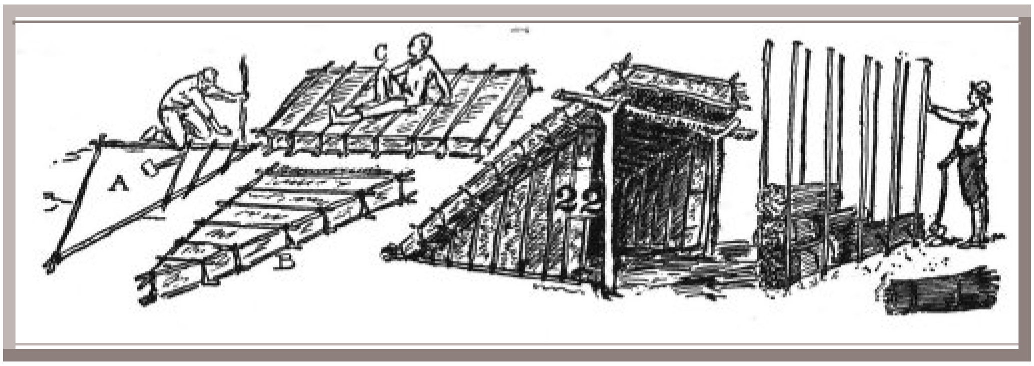
Çeşitli eğik damlı barınak yapımı.



Navajo kızılderili kulübesi



Apaçhi kızılderili kulübesi



Sıkıştırılmış ot,saz,kamış veya ince dallardan duvarları olan yalıtımı kuvvetli barınak yapımı.

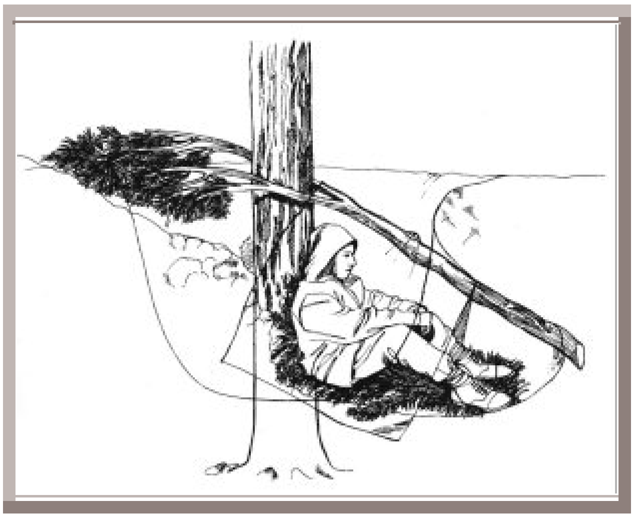


KUBBE ŞEKLİNDE BARINAK

Çevremizde barınak için ağaç bulamadığımız taktirde,ince sazlardan,kısa boylu ağaççıklardan aşağıdaki gibi kubbe tarzında barınak inşa edebiliriz.Bunun için yere 2 m çapında bir daire çizeriz.Bu dairenin kenarlarına kalın uçları toprağa sokulan ince dalları yerleştiririz.Dalların ince uçları kubbenin tepesinde karşılıklı bağlanmalıdır.Önde giriş için, tepedede ateş dumanının çıkışı için açıklık bırakırız.Yan duvarları ince dallar ile sepet gibi öreriz.Kubbenin üstü ot,saz,dal ve çamur ile kapatılır.Otlarla kapatılırken alttan başlıyarak yukarı çıkılmalıdır.Her ot-saz katı altakinin üstüne konmalıdır.





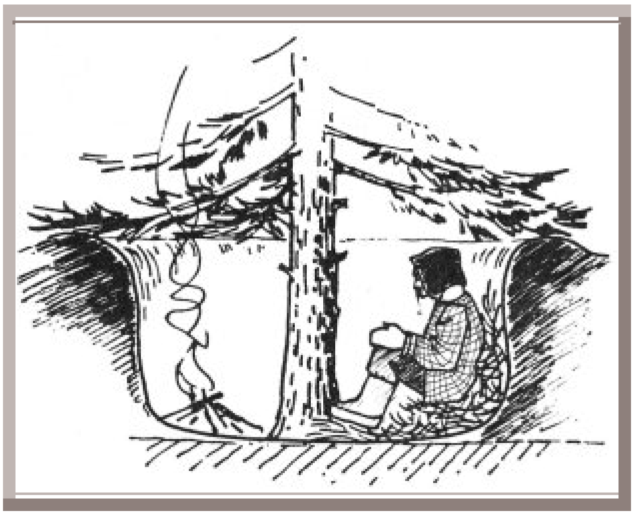


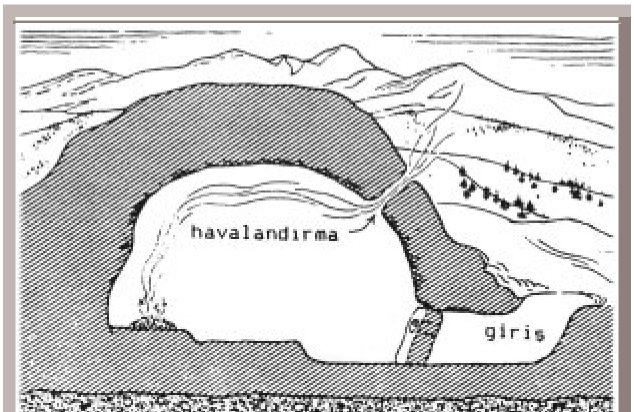
AĞAÇ ALTI BARINAKLAR
Barınak inşa edecek zaman ve enerji olmadığı taktirde nispeten kolay yapılabilecek barınaklardır.Bu barınak için devrilmiş bir ağaç gövdesi gereklidir.



Kar kalınlığının yüksek olduğu ağaçlıklı dağ tepelerinde yapabileceğimiz bu barınaklar yolunu kaybetmiş doğa gezginleri,kayakçılar ve dağcılar için uygundur.Önemli olan geceyi veya fırtınayı atlatmak ve hayatta kalmaktır.Bu amaçla rüzgarın az olduğu bir noktada 1.5-2 m derinlikteki karı ağacın gövdesinden 1 metre yarıçaplı ve içinde oturduğumuzda rüzgardan etkilenmeyecek derinlikte kazarız.Kazmayı kayaklar,ağaç dalları,hedik gibi malzemelerle yapabiliriz.Bu işlem sırasında minimun kıyafetle ve terlemeden dinlenerek yapmalıyız.Çukurun üzeri kayaklar,ağaç dalları ve kar blokları ile örtülür.Gerekirse gövdeden uzakta minik bir ateş yakılabilir.Bu çukurda yere koyacağımız dallar üzerine oturulmalıdır.





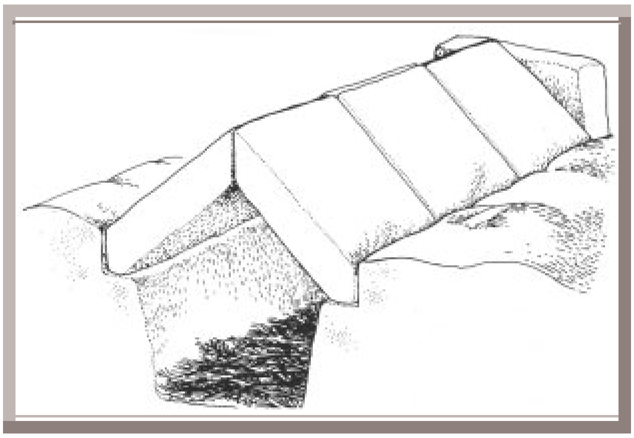


KAR

BARINAKLARI

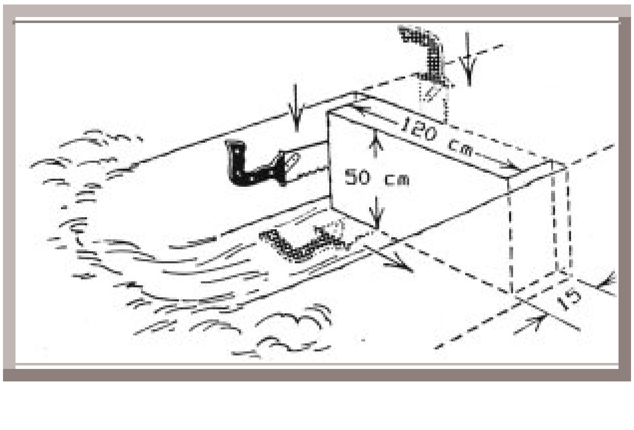
Kar iyi bir yalıtkandır.Dağlarda mahsur kalan birçok dağcı hayatını kar mağaraları sayesinde kurtarmışlardır.Hiçbir zaman kuvvetli bir tipide yolu bulmaya çalışarak ve enerjinizi sonuna kadar tüketerek mücadele etmeyiniz.Doğru yapacağınız bir kar barınağı, fırtına geçene kadar beklemenizi ve ısınızı korumanızı sağlıyacaktır.Amaç hayatta kalmak olmalıdır.Dikkat edilecek husus çok kuytu bir yere bu barınağı yapmayın.Yoğun kar bu noktalarda birikeceğinden yaptığınız kar barınağının hava deliklerinin tıkanmasına ve havasız kalmanıza neden olacaktır.Rüzgar alan ve yeterli kar olan bir noktada bu barınağı inşa edin.Barınağınız yüksek yamaçların ve tepelerin dibinde çığ tehdidine açık alanlarda kurulmamalıdır.Kar barınağınızı 2-3 metre kalınlığındaki kar yığının kayak,hedik,yemek tabağı,kürek,ağaç dalı ile mağara şeklinde kazılması ile yapabilirsiniz. Kar barınağınızın iç ısısını, girişte yapacağınız bir delik ve üstte açacağınız ikinci bir havalandırma deliği vasıtası ile ayarlamanız gerekmektedir.İç ısı duvarların terleme yapıp damlamayacağı ve gevşeyip çökmeyeceği ısıda olmalıdır.Bu barınağı karda kazarken soyunmak ve en ince giysi ile çalışmak gereklidir.Kazı terlemeden yapılmalıdır.Düşük olan ısı derecelerinde terlemek ve bu terle oturmak çok tehlikelidir.Bu barınak geçici süre için yapıldığından tehlike geçene kadar barınakta yatmamak, yere uzanmamak gereklidir.Amaç ısı kaybetmemek olmalıdır.Barınağın zeminine konan dallar zemin ile ısı alışverişimizi nispeten azaltacaktır.Bu dallar üzerinde oturmak gereklidir.





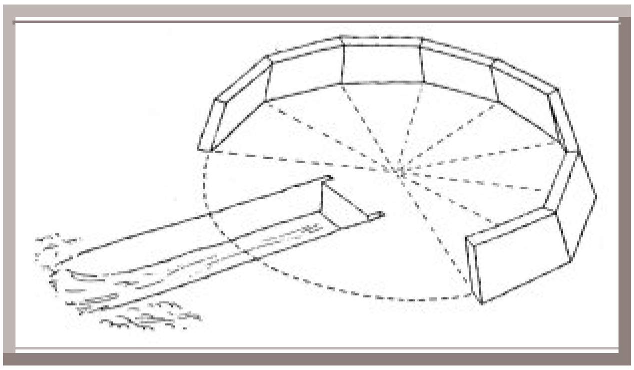
AŞIRI SOĞUK İKLİMLER İÇİN BARINAKLAR

Aşırı soğuk iklimlerde yağan karlar donarak sertleşir ve dayanma dirençleri artar.Eskimoların inşa ettikleri igloların kutup ayılarının saldırılarına dayandığı söylenmektedir.Kar tabakaları bir testere yardımıyla istenen kalınlıkta bloklar halinde kesilerek bu barınaklar inşa edilirler.

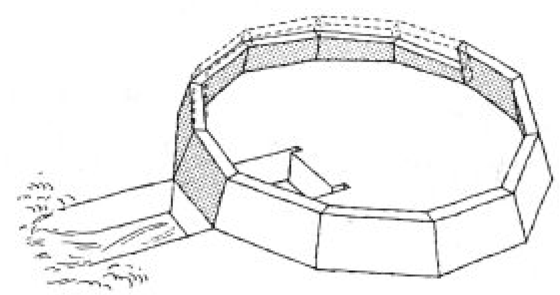


İGLO YAPIMI

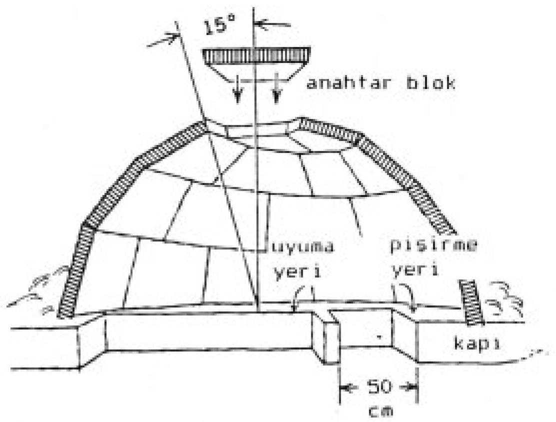
İglo yapımına yere bir çember çizerek başlarız.Minimum 2.5m olan çemberi eşit yay parçalarına böleriz.Kestiğimiz her blok bu yay parçası kadar olacaktır.



Temel sayılacak bloklar düzgün yerleştirilmelidir.



Kubbenin yapımı spiral şeklinde olacağından ilk sıra şekilde görüldüğü gibi kesilmelidir.Yapım salyangoz kabuğu gibi dönerek sürmelidir.Blok parçaları içe dönük olacak tarzda kesilmelidir.Bu tarz kesim yaptığımız taktirde kubbe şekline alacaktır.Her blok yerleştirilirken yanlızca köşelerden temas edecek tarzda traşlanarak yerleştirilmelidir.



En tepede yer alan kilit blok içeri girerek ve içerden traşlanarak yerleştirilmelidir.İglo bitiminde aralıklar karla sıvanmalıdır.



İlk Yardım

İLK YARDIM BİLGİLERİ

A. TANIMI

Aniden hastalanan veya kazaya uğrayan kişinin hayatını kurtarmak ve doktora ulaştırılıncaya kadar, o andaki durumunun daha kötüye gitmesini önlemek için mevcut malzemelerle yapılan yardıma ilk yardım

denir. İlk yardımı yapan kimse ne kadar bilgili olursa olsun doktorun yerini tutamaz. Bu husus unutulmamalıdır.

B. ÖNEMİ

Yaşamı boyunca insan, ilkyardımı gerektiren durumlarla her zaman karşılaşabilir. Zamanında yapılacak basit ve etkili bir ilk yardımla hasta veya yaralının hayatı kurtarılabilir.

C. TEMEL İLKELER

TEŞHİS: Teşhis için önce hastanın veya yaralının hikayesi öğrenilir. Sonra belirtiler ve bulgular saptanır.

TEDAVİ: Hasta için en uygun ilkyardım, zamanında ve zarar vermeden uygulanır.

TAŞIMA: Teşhis ve tedavi yapıldıktan sonra en yakın sağlık kurumuna uygun koşullar içinde taşınır.

D. İLK YARDIMIN TEMEL KURALLARI:

- Hasta veya kazazedenin emniyetini sağlayın
- Yatırıp, dinlendirin.
- Kaza yerini işaretleyin.
- Paniği önleyin, kalabalığı dağıtın.
- Temiz hava sağlayın, hastayı sıcak tutun, sıkı giysilerini gevşetin.
- Hasta veya kazazedeyi iyice muayene edin.
- Müdahaleyi süratle, sakin ve gerektiği kadar yapın.
- Düzenli solunum sağlayın.
- Kanamayı durdurun.
- Şoku önleyin.
- Bilinci yerinde olmayanlara yiyecek ve içecek vermeyin
- Gerekiyorsa tıbbi tedavi için doktor sağlayın.
- Bilmediğiniz durum varsa, ısrar etmeyin.

E. KANAMALARDA İLK YARDIM

Çeşitli nedenlerle kanın damar dışına çıkmasına kanama denir. Yetişkin bir kimsede 5-6 kg. kan vardır. 1-1,5 kg. kan kaybeden bir insanın hayatı tehlikeye girer. O HALDE KANAMALARI HEMEN DURDURMAK GEREKİR. Kanamaları kanın aktığı yere göre iç ve dış kanama olmak üzere ikiye ayırabiliriz.

1. İç kanamalar

İç organlardaki dokuları besleyen kan damarlarının yırtılması veya zedelenmesi sonucu kanın damarlardan vücut boşluklarına akmasında denir. İç kanamaları kişiyi ölüme götürebilir.

Bulguları;

-Baygınlık hali, baş dönmesi,

-Yüzde, dudaklarda ve parmak uçlarında solukluk,

-Huzursuzluk,

-Derinin nemli ve soğukluğu,

-Susama hissi,

-Hızlı ve zayıf nabız, nabzın güçlükle hissedilmesi,

-Hızlı solunum,

-Hava açlığı hissetmesi (Sanki hava alamıyormuş gibi bir hisse kapılması),

-Bilincin azalması ve en sonunda bilincin kaybolması.

Yapılacak ilk yardım

-Yaralı sırt üstü yatırılır.

-Baş yana çevrilir.

-Şoka karşı tedbir alınır.

-Ağızdan yiyecek-içecek verilmez.

-Sarsmadan ambulans veya sedye ile hastahaneye götürülür.

2. Dış Kanamalar

Kanın damardan vücut dışına çıkmasına dış kanama denir. Dış kanama genellikle yaralanmalar sonucu olur ve atardamar, toplardamar, kılcal damar kanamaları şeklinde görülür.

Dış Kanamaları Durdurucu Yöntemler

a. Parmakla Basınç Yapma

Yara ufak ve kanama az ise; Yara üzerine temiz bir bez ya da pansumanla BASTIRINIZ.

b.Basınçlı Pansuman (Tampon)

Yara içindeki yabancı cisimleri çıkarmadan yara üzerine temiz bir pansuman koyduktan sonra kravat, eşarp veya varsa sargı bezi ile sıkıca SARINIZ.

c. Kanayan Yerin Yüksekte Tutulması

Yaralı veya kanayan kısmın kalp seviyesi üzerine yükseltilmesi ile kanama oldukça azalır hatta durulabilir.

d. Damar Üzerine Basınç Yapılacak Tazyik Noktaları

Şakak bölgesi: Kulak önüne parmağınızla bastırınız.

Yüz bölgesi: Kanamanın olduğu taraf alt çene kemiğinin orta kısmına parmağınızla bastırınız.

Baş ve yüzün bir bölgesinde:

-Önce yaralının arkasına geçiniz.

-Hastanın başını kanayan yana doğru eğiniz.

-Dört parmakla alt çene köşesinin hemen altına (kanayan tarafta) boyuna BASTIRINIZ.

Kol bölgesinde (Omuz ve üst kol):

-Yaralının önüne durunuz.

-Başını kanayan tarafa doğru eğiniz.

-Baş parmağınızla o taraf köprücük kemiğinin üçte bir iç kısmının arka ve alt tarafına doğru BASTIRINIZ.

Bacak bölgesinde:

-Yaralıyı sırt üstü ve düz yatırınız.

-Kanayan tarafta yer alınız.

-Kasık kıvrımının üçte bir kısmından geçen atardamarı sıkıştıracak bir kuvvetle bastırınız.

-Kalp seviyesinin yukarısına kaldırınız.

e. Boğucu Sargılama (Turnike)

Boğucu sargılama; kol ve bacaklardaki büyük kanamalarda atardamarı, deri ile kemik arasına sıkıştırarak kanamayı durdurma yöntemidir. Tek kemikler üzerine uygulanır. (Kolda pazı, bacakta uyluk kemiğine uygulanır). Uygulamada dar sargı, kravat, kemer, eşarp, mendil, ince lastik vb. malzeme kullanılabilir. Kesinlikle tel, kablo, zincir v.b. kullanılmamalıdır.

Turnike uygulaması sonucu meydana gelen doku harabiyeti ve bunun ortaya çıkardığı istenmeyen etkiler nedeniyle günümüzde turnike uygulanmamaktadır. Ancak, aşağıda belirtilen özel durumlarda başka bir şey yapılamıyorsa turnike uygulanır.

-Çok sayıda ciddi yaralının bulundugu bir ortamda tek ilk yardımcı varsa, kanamayı durdurmak ve daha sonra diğer yaralılar ile ilgilenmek gerekiyorsa

-Yaralının güç koşullarda bir yere taşınması gerekiyorsa (örnegin, engebeli bir arazi geçilecekse), taşıma sırasında kanamayı durdurmak amacıyla

-Uzuv kopması varsa ve kanama yerine en yakın atar damara baskı uygulaması yetersiz kalmışsa hasta/yaralıya turnike uygulanabilir.

f. Boğucu Sargılama Uygulanması

-Boğucu sargılama uygulanacak yer tespit edilir.

-Boğucu sargılama malzemesi sıkıca 2-3 kez sarılır ve bağlanır.

-Sıkıştırma çubuğu (turnike ağacı) yerleştirilir tekrar bağlanır.

-Kan duruncaya kadar sıkıştırma çubuğu döndürülür, kan durunca çubuk sabitleştirilir.

-Boğucu sargı bağlandıktan sonra uygulama zamanı bir kağıda kaydedilir ve görülecek şekilde vücuda asılır.

-Her 20 dakikada bir 5-10 saniye boğucu sargı gevşetilir.

-Turnike bir saatten fazla uygulanmamalı şayet uzun kalacaksa gevşetme aralıkları sıklaştırılmalıdır.

-Kol ve bacak kopmaları varsa, temiz bir poşet içine konulan kopan uzuv buz ve su bulunan ikinci bir poşetin içine konularak kazazede ile birlikte tam teşekküllü bir hastahaneye götürülmelidir.

F. YARALANMALAR

Çeşitli nedenlerle vücut dokularının bütünlüğünün bozulması ya da bir kısmının kaybına yara denir.

1. Yaralanmalarda İlk Yardım

a. Yapılması Gerekenler

-Yaralıyı emniyetli bir yere alarak oturtunuz veya yatırınız.

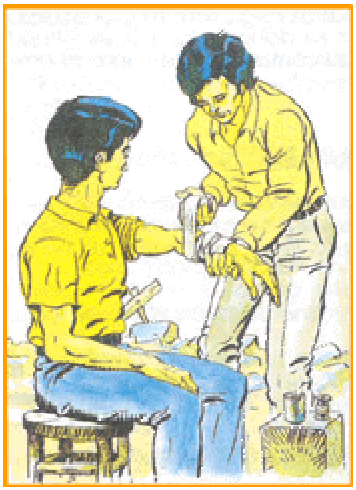
-Ellerinizi sabunlu su ile yıkayınız.

-Varsa önce kanamayı durdurunuz.

-Yara üzerinde giysi varsa dikiş yerinden sökünüz veya kesiniz.

-Yara çevresinde kılları temizleyiniz.

-Yara üzerine pansuman koyduktan sonra yara etrafını sabunlu su ile temizleyiniz ve yaraya değmeyecek şekilde tentürdiyot sürünüz.



-Yara kirli ise yarayı merkezden, dış çevreye doğru ılık sabunlu su ile yıkayınız.

-Yara üzerine pansuman koyup, sargı bezi ile sarınız.

-Yaralı kısmın altına kalın karton vb. koyup sararak tespit ediniz, dinlendiriniz.

-Ağrıyı, şişliği ve morluğu önlemek için o bölgeye havluya sarılı buz koyunuz.

-Yara içinde batık cisimler varsa, simitçik yapıp koyunuz ve sargı bezi ile sarınız.

b. Yapılmaması Gerekenler

-Yara üzerine tentürdiyot ve benzeri antiseptik sürmeyiniz.

-Yara üzerine, yara tozu, pudra, merhem, kül, tütün vb. şeyler koymayınız.

-Batmış olan cisimleri çıkarmayınız.

-Yara üzerine pamuk koymayınız.

-Yaraya ve pansuman malzemesine el sürmeyiniz.

G. YANIKLAR, HAŞLANMALAR VE İLK YARDIM

Ateş, sıcak bir cisim, elektrik, radyasyon, asit veya bazla oluşan yaralara yanık; sıcak su, buhar vs. yol açtığı doku bozukluklarına ise haşlanma denir. Vücut dokularının yanma derecelerine göre yanıklar 3 gruba ayrılır.

1.Birinci derece yanık: Bunun en güzel örneği güneş yanıklarıdır. Deri yüzeyi kızarır, hafif şiş oluşur. Yanık bölge duyarlı olup bastırınca ağrır.

2.İkinci derece yanık:Yukarda belirtilenlere ek olarak deri üzerinde içi su dolu kabarcıklar olur. 5 cm2 den daha büyük böyle bir yanığı olan kişiyi hemen hastahaneye gönderiniz.

3.Üçüncü Derece yanık: Yanık derinin bütün kalınlığını içine aldığı gibi bazen daha derinlere, kemiğe kadar inebilir. Böyle yanığı olanlar hemen hastahaneye gönderilmelidir.

Yanıklarla haşlanmalar; şoka, mikrop almaya, solunum zorluğuna sebep olur.

Yanık ve Haşlanmalarda İlk yardım

- Küçük bir yeriniz yanmışsa içinde küçük buz parçaları bulunan su dolu bir kovaya sokunuz ya da musluk suyu altına 10 dakika tutunuz.

-Yanık veya haşlanmış kısımlara elinizi sürmeyiniz.

-Yanık veya haşlanmış yüzeye temiz bir bez veya pansuman koyunuz.

-Yanık nedeniyle deride oluşan içi su dolu kabarcıkları sıkmayınız, patlatmayınız.

-Yanıklı hastayı sakin, ılık bir yerde dinlendiriniz.

-Yanmış giysileri çıkarmayınız.

-Yanık üzerine yoğurt, salça, diş macunu sürmeyiniz.

-Yanık bölgesinde bilezik, künye, yüzük varsa keserek çıkarınız.

-Asit yanıklarında, giysilerini çıkarınız, bol su ile yıkayınız.

-Baz yanıklarında, asit yanıklarındaki gibi davranınız.

-Elektrik sonucu oluşan yanıklar ile büyük yanıklarda hastayı zaman kaybetmeden hastahaneye götürünüz.

H. SOLUNUM SİSTEMİYLE İLGİLİ İLK YARDIM

Yaşam için gerekli temiz havanın alınıp kirli hava olarak geri atılmasına SOLUNUM, çeşitli nedenlerle solunum durması haline de BOĞULMA denir.

1. Boğulma nedenleri

-Solunum yolu; bilinçsiz olarak dilin arkaya gitmesi, başın öne doğru bükülmesi, yabancı cisim, takma diş, ağızda biriken kanın solunum yolunu kapatması veya solunum yollarının yaralanması, ses tellerinin şişmesi gibi nedenlerle tıkanabilir.

-Çeşitli zehirli gazlar, kafa yaralanmaları gibi nedenlerle santral sinir sisteminin çalışmasının yavaşlaması, suda boğulma ve iple boğulmalar v.b. nedenlerle solunum yavaşlayabilir veya durabilir.

-Kalp durması, şok durumu, elektrik çarpması, karbonmonoksit zehirlenmesi nedeniyle de solunum durabilir.

-Göğüs duvarının delici cisimlerle yaralanmaları sonucu da boğulma olabilir.

2. Boğulma belirtileri Duygu ve Bulguları

Bunlar boğulmanın derece ve şiddetine göre ikiye ayrılırlar.

a. İlk Safhada Görülenler

-Baş dönmesi ve halsizlik,

-Nefes darlığı,

-Nabız sayısının artması,

-Kısmi bilinç kaybı,

-Boyun damarlarında şişme,

-Yanak ve dudaklarda morarma ile birlikte yüzde kızarma, kan toplanması.

b. Sonraki Safhada Görülenler

-Dudaklar, burun, kulaklar ve ayak parmakları mavimtırak gridir.

-Solunum kesik kesiktir veya hiç yoktur.

-Nabız yavaş ve düzensizdir.

-Tam bilinç kaybı vardır.

c. Ne Yapmalıyız?

-Boğulmaya neden olan etken ortadan kaldırılır. (yabancı cisim, ağızda takma diş, sakız v.b)

-Boyun, çene yere dik olacak şekilde, arkaya bükülür. Çene açılır, dil öne çekilir.

-Ağızdan ağıza yapay solunum yapılır. Solunum yollarının açılması ilk üç dakika içinde yapılmalıdır, beyin daha fazla oksijensizliğe dayanamaz.

3. Suda Boğulmada İlk yardım

-Suda boğulma tehlikesi geçiren kişiyi karaya çıkarıp, sırt üstü yatırın.

-Yakasını, kemerini gevşetiniz.

-Takma dişini çıkarınız.

-Ağzının içindeki yabancı cisimleri temizleyiniz. Ağızdan ağıza yapay solunum yapınız. Soluk verdiği zaman kişinin başını yana çeviriniz. Bu hareketi 5-6 kez tekrarlayınız. Böylece; fazla su köpürerek dışarı çıktığı gibi kişiye yeterli solunum da yaptırmış olursunuz.

-Daha sonra ıslak giysileri çıkarıp battaniyeye sarın,

-Yutulan suyu çıkartmak için iki elinizle karnı altından tutarak hastayı yukarı kaldırınız. Bu suretle hava yolundaki suların boşalmasına yardım etmiş olursunuz.

4. Ağızdan ağıza Sun'i Teneffüs Metodu

-Kişiyi düz bir yere sırtüstü yatırınız.

-Çenesini yukarı gelecek şekilde başını geriye çekerek solunum yollarını açınız.

-Ağız çevresini temizleyiniz.

-Çeneye bastırarak ağzın açılmasını sağlayıp, diğer elinizle burun deliklerini tıkayınız.

-Derin nefes alıp ağızdan ağıza dakikada 12-15 defa üfleyiniz.

-Göğüs kafesinin yükselip, yükselmediğini kontrol ediniz.

-Solunum normale dönünceye kadar veya hastahaneye ulaştırıncaya kadar işleme devam ediniz.

I. ELEKTRİK ÇAPRMASINDA İLK YARDIM

Elektrik çarpması sonucunda kas krampları, kırıklar, sinir felci, solunum merkezinin felci, solunum ve kalbin durması olabilir.

-Kesinlikle kendinizi tehlikeye atmayınız.

-Elektrik fişi size yakınsa çekiniz.

-Sigortayı çıkarınız.

-Kuru tahta, sopa, ip, deri kemer ya da kuru gazete tomarı ile yaralının elektrik teli ile olan ilişkisini kesiniz.

-Varsa yanık tedavisi uygulayınız.

-Bilinçsiz ve soluk alamıyorsa ağızdan ağıza yapay solunum yapınız.

-Bilinçsiz fakat soluk alıyorsa, şok durumunu önleyiniz, ayaklarını yukarı kaldırınız. Nabız alınamıyorsa kalp masajı yapınız.

-Bilinçli ve soluk alıyorsa, sakin olarak dinlendiriniz. Kendisine gelince ambulansla hastahaneye gönderiniz.

J. ŞOK

Kelime anlamı SARSILMA demektir. Dolaşım sistemindeki kanın çeşitli nedenlerle azalması, hücrelere yeterli oksijenin gelmemesi sonucu ortaya çıkar.

1.Belirtileri

-Kaza yerinde sessiz, sakin, hiç hareket etmeyen bir yaralının bilinci yerinde olmayabilir.

-Deri soğuktur ve soluktur,

-Soğuk ve yapışkan bir terleme görülür,

-Gözler göz çukuruna batmış şekilde sanki burnu sivrilmiş gibidir.

-Nabız zayıftır ve hızlıdır.

-Solunum hızlanmıştır.

2. Yapılması Gerekenler

-Uygun bir yere sırtüstü yatırınız.

-Etrafındaki kalabalığı dağıtınız.

-Az hareket ettirmeye çalışınız.

-Beynin kan dolaşmasını ve çalışmasını kolaylaştırmak için başta kanama yoksa başı 150-300 aşağı getirip, ayak ucunu 30-40 cm kaldırınız.

-Yakasını, kemerini, gömleğini gevşetiniz.

-Solunum yolu tıkanıklığı varsa gideriniz.

-Gerekirse yapay solunum ve kalp masajı yapınız.

-Kanaması varsa kanamayı durduracak önlemi alınız.

-Kırık varsa atel ile tespit yapınız.

-Soluk almakta güçlük çekiyorsa baş ve göğüs kısmını hafifçe yükseltiniz.

-Battaniye ile örtünüz.

-Yaralı bilinçsiz ise katı yiyecek-içecek vermeyiniz.

-İhtiyaç durumunda dudakları ve dili birkaç damla su ile ıslatınız.

K. BİLİNÇ KAYBI (HİSSİZLİK) VE İLK YARDIM

Bilinç kaybı, beynin çalışmasındaki geçici bir duraklamadır.

Bilinç Kaybında İlk Yardım

-Yaralı veya hastaya temiz hava sağlayınız ve solunum yollarının tıkanmasını önleyiniz.

-Solunum bozulmuş veya durmuşsa suni solunum yaptırınız.

-Hastayı yana yatırınız.(sağa ya da sola)

-Giysilerinin boyun, göğüs ve bel kısımlarını gevşetiniz.

-Battaniyeye sarınız, sıcak uygulama yapmayınız.

-Yiyecek ve sulu şeyler vermeyiniz.

-Hastayı yalnız bırakmayınız.

-Mümkün olan süratle tıbbi müdahaleye naklediniz.

L. KIRIKLAR-ÇIKIKLAR-BURKULMALAR

1. Kırıklar

Herhangi bir kuvvet zoru ile kemik bütünlüğünün bozulmasına KIRIK denir. Çeşitleri:

a.Açık Kırık

b.Kapalı Kırık

a. Kırıklarda Genel Duygu ve Bulgular

-Kırık yerinde ve yakınında ağrı,

-Dokunmaya karşı hassasiyet,

-Şekil bozukluğu,

-Şişlik, morluk,

-Hareketsizlik ve kuvvetsizlik,

-Kırık kemiklerin birbirine sürtünme sesi.

b. Kırıklarda Genel Tedavi Kuralları

-Eğer deride yara varsa üzerine steril bir pansuman ya da mendil koyup sarınız.

-Yara içinde görülen kemik parçalarını çıkarmaya çalışmayınız. Kanama yapabilir. Damar ve sinirleri yaralayabilirsiniz. O kısmın üzerine steril pansuman koyunuz. Sonra bir bezi simit şeklinde katlayıp delik olan kısmı ortaya gelecek şekilde yerleştiriniz. En üst kısmına kalın pamuk ya da sünger tabakası koyunuz.Sarınız.

-Kırık olup olmadığını önce elbisesi üzerinden hafifçe elle muayene ederek saptamaya çalışınız.

-Önce sağlam tarafın, elbise kolunu çıkarınız. Gerekirse elbise yerini dikiş yerinden sökünüz ya da kesiniz.

-Elle hoyratça muayene etmeyiniz. Kırık yerini oynatmayınız. Ağrı şoka yol açabilir. Kırık kemik uçları damar ve sinirleri yaralayabilir.

-Kırık uçlarını hareketsiz hale getirmek için kırık yerini tespit ediniz. Kol ya da bacağın her iki yanına kalın karton ya da tahta koyup sargı bezi, eşarp, kravat ya da gömlek parçaları ile sarınız.

-Tespit için kullanılan karton, tahta gibi gereçler kırık yerini bir üst birde alt tarafındaki eklemlerin ötesine kadar gelecek uzunlukta olmalıdır. Bu araçlara atel adı verilir. Atellerin deriye gelen kısımları pamuk ve bezlerle beslenmelidir.

-Şok durumuna göre önlem alınız.

-Kanama varsa bilinen önlemlerle kanamasını durdurunuz.

-Kırık yerin üzerine havluya sarılı buz torbası koyunuz.

-Yaralıyı battaniye ile örtünüz. Dinlendiriniz.

-Yaralı kısmı kalp seviyesinin yukarısına kaldırınız.

-Kırılan organı hangi durumda bulduysanız o durumda tespit ediniz. Kırığı yerine koymaya çalışmayınız. Gereksiz dokunmalardan kaçınınız.

-Yaralıyı ambulansla ortopedi ve travmatoloji kliniğine götürünüz.

c. Omurga Kırıklarında İlk Yardım

Çoğu kez yüksek bir yerden düşme ya da trafik kazaları sonucu omurgada kırık ve bazen içinden geçen omurilikte değişik derecelerde yaralanmalar olabilir.

-Yaralıyı muayene etmeden, belinde ya da boynunda ağrısı, başka bir şikayeti olup olmadığını sormadan döndürmeyiniz. Ayağa kaldırmayınız.

-Kesin tanı bilinmedikçe belinde ağrısı olan böyle bir yaralıda kırığın da olabileceğini unutmayınız. Kırık olmadığı kesin olarak saptanıncaya kadar kırık var gibi hareket ediniz.

-Eğer omurgasında bir kırıktan şüpheleniyorsanız, yaralıyı yerinden kaldırmadan altına genişçe bir tahta ya da kapı yerleştiriniz.

-Baş ve boyunun her iki yanına ayakkabılarını ve katlayarak elbiselerini koyarak boynunun oynamasını engelleyiniz. Eğer elinizde kum torbası varsa onu da koyabilirsiniz. Naylon torba içine kum veya toprak doldurarak kum torbası yapabilirsiniz.

-Yaralıyı omuzlar, havsala, uyluk, dizaltı ve ayak bileğinin üzerinden geçecek şekilde geniş bezlerle tahtaya bağlayınız. Böyle taşıyınız. Röntgen çekilip kesinlikle kırık olmadığı saptanmadıkça ayağa kaldırmayınız.

-Aksi durumda kendiliğinden iyi olabilecek bir omurga kırığı, yaralı kişinin kaba muayenesi, ayağa kaldırılması ya da uygun olmayan taşıma koşulları nedeniyle omurilik zedelenmesi olabilir. Bunun sonucu bacaklarda felç, halsizlik, idrarı ve büyük abdestini tutamaması gibi çok önemli sonuçlar doğurabilir.

-Yara varsa steril pansuman koyunuz.

-Şok durumuna göre önlem alınız.

-Ağrısını dindiriniz.

d. Parmak Kırıklarında İlk Yardım

-Kırık olan parmak altına parmak genişliğinde bir tahta ya da eğer elinde varsa hazır dar bir alüminyum şerit (atel) koyarak sarınız. Gerekirse kırık parmağı; yandaki sağlam parmağa flasterle ya da sargı bezi ile sararak tespit ediniz.

-Kırık tarafı kalp seviyesinin üzerinde tutunuz.

-Kırık yer üzerine buz koyunuz.

-Parmaktaki yüzük kesilerek çıkarılmalıdır. (yüzük nedeniyle şişlik olur. Yüzük parmağı sıkarak kangrene çevirebilir.)

-Hastahaneye gönderiniz.

e. Ön Kol Kırıklarında İlk Yardım

-Kazanın olduğu yerde yaralının ceketini çıkarmadan, kırık olan tarafın elini karşı omuza gelecek şekilde kolu göğüs üzerine koyunuz ve göğüse sarınız.

-Ön kolu da üçgen sargı bezi ya da tülbentle boyuna asınız.

-Eğer elinizde tespit için hazır gereçler (atel) ya da tahta, kalın karton varsa kol ya da ön kolun her iki yüzüne bunları uygulayınız. Gömleğinizden yırttığınız bezlerle, kravat, eşarp ya da sargı bezi ile kırık yerinin yukarısından ve aşağısından bağlayınız.

-Kolu göğüs üzerine koyup başka bir eşarp ya da üçgen sargı ile sarınız.

-Ön kolu da üçgen sargı, tülbent ya da eşarp ile boyuna asınız.

-Kırık yer üzerine buz koyunuz. Bilezik varsa çıkarınız.

f. Kürek ve Köprücük Kemiği Kırıklarında İlk Yardım

-Kırık tarafın koltuk altına ufak bir pamuk topağı ya da katı bir bez koyup kolu eşarp ya da tülbentle boyuna asınız.

-Kırık yer üzerine buz koyunuz.

-Yaralıyı oturur durumda ve ambulansla hastahaneye gönderiniz.

-Eğer üçgen sargı ya da eşarp yoksa yaralı elinizi ceketinizin iki düğmesi arasından içeri sokup aynı taraf ceket eteğini yukarı kaldırıp iğneleyiniz.

-Bir omuz üzerinden gelen sargıyı (katlanmış bir tülbent) karşı taraf koltuk altından geçirip arkada bağlayınız. Diğer sargı ile yanı işlemi karşı tarafa yapıp arkadan birbiri ile ve ilk sargının uçları ile düğüm ediniz. Bunları yaparken omuzları arkaya doğru çekiniz.

g. Bacak Kırıklarında İlk Yardım

-Bacakta kırık varsa kaza yerinde yaralının pantolonunu çıkarmaya çalışmayınız.

-Eğer yara varsa pantolonun dikiş yerinden sökünüz ya da kesiniz. Yara üzerine temiz mendil ya da pansuman koyup üzerinden sarınız. Böylece açık bir kırıkta yaradan mikropların girmesini önlemiş ve kanamanın durmasını sağlamış olursunuz.

-Eğer elinizde uzun tahta ya da kalın karton varsa uzun olanını dışta ayak bileğinden bele kadar, kısa olanını da iç tarafta ayak bileğinden kasığa gelecek şekilde bacağın her iki yanına yerleştiriniz.

-Ayak bileğinin üzerinden diz altından ve üstünden gömlek parçası, eşarp, kravat ya da sargı bezi ile bağlayınız.

-Eğer elinizde tespit için araç-gereç varsa içine katlanmış bez ya da pamuk koyup bacağı yavaşça yerleştiriniz, sonra bunun üzerinden sarınız.

-Eğer elinizde tespit için hiçbir araç-gereç yoksa kırık olan bacağı sağlam bacağa sararak tespit ediniz.

-Kırık yara üzerine havluya sarılı buz koyunuz.

-Sırtüstü yatar durumda ve sedye ile hastahaneye gönderiniz.

h. Ayak ve Ayak Bileği Kırıklarında İlk Yardım

-Kişinin ayağındaki yaraların üzerine temiz bir mendil ya da pansuman koyup sarınız.

-Yumuşak kare şeklindeki bir yastığın ortasına ayağı yerleştiriniz.

-Yastığın kenarlarını önde birbirine yaklaştırınız, çengelli iğne ile tutturunuz. Gerekiyorsa üzerinde sargı bezi ile sarınız.

-Yastık içine koymadan önce havluya sarılı buz uygulayınız.

-Kalp seviyesinin üzerinde tutunuz.

N. ÇIKIKLARDA İLK YARDIM

Bir eklemi oluşturan kemiklerden bir veya hepsinin birbiri üzerinde yer değiştirerek normal eklem ilişkisinin değişmesine "ÇIKIK"denir. Çıkık ile eklem kapsülü denen eklemi çevreleyen zar bağları da yırtılabilir. Bu ise sık sık çıkıklara, burkulmalara yol açar. Çıkık olan eklemde ağrı, şişlik, hareket sınırlılığı vardır. Çıkık eklemi bükme ile eklemin tekrar eski çıkık durumuna geldiği görülür.

-Çıkık olan eklemi yerine koymaya çalışmayınız.

-Kırıkta olduğu gibi çıkık eklemi bir şekilde tespit ediniz.

-Çıkıktan şüphelendiğiniz zaman eklemde ve onun yanındaki kemiklerde kırığın, eklem bağında yırtığın da olabileceğini unutmayınız.

-Çıkık eklem üzerinde yarım saat havluya sarılı buz torbası koyunuz.

-Kalp seviyesinin üzerinde tutunuz.

-En yakın sağlık merkezine götürünüz.

O. BURKULMALARDA İLK YARDIM

Bir eklemin etrafındaki bağların, eklem kapsülü ve diğer yumuşak doku yapılarını; eklemin normal hareket genişliğinin ötesinde zorlanmasına "BURKULMA" denir. Eklemde şişlik, ağrı, morluk olur. Bu yapılar normalden fazla gerilebilir. Hatta yırtılabilir. Hareketler ağrılıdır.

-Burkulmuş eklemi hareket ettirmeyiniz.

-O eklem üzerine yarım saat havluya sarılı buz torbası koyunuz.

-Burkulmuş ayağınızın üzerine basmayınız. Koltuk değneği kullanınız.

-Burkulmuş ayağınızın altına 4-5 yastık koyarak kalp seviyesinin üzerine kaldırınız. Burkulmuş yerinizi sarkıtmayınız. Şişlik, kanama ve ağrı olabilir.

-Burkulma kolunuzda ise kolunuz kalp seviyesi üzerinde olacak şekilde tülbentle kolunuzu boynunuza asınız.

-Kesinlikle sıcak havlu ya da termofor uygulamayınız. Şişliğin artmasına yol açarsınız.

-Ovuşturmayınız. O ekleminizi dinlendiriniz.

-Elastik sargı ile sıkmayacak şekilde sarınız.

-Parmaklarınızı oynatarak kaslarınızı çalıştırınız. Böylece kasların pompalayıcı etkisi ile şişliğin azalmasına çalışınız.

-Her burkulmanın altından bir kırık ya da eklem bağı yırtığı çıkabileceğini unutmayınız.

-En yakın sağlık merkezine götürünüz.

P. EZİLMELERDE İLK YARDIM

Vücudun bir yerine örneğin kol ya da bacağa ağır bir cisim düştüğü ya da çarptığı zaman deri ve altındaki dokular kaslar ezilir. Yırtılabilir, kanama şişlik olur.

-Elastik sargı sarıp o yerinizi yüksekte tutunuz.

-O bölgeye havluya sarılı buz uygulayınız.

-O bölgenizi dinlendiriniz.

R. ZEHİRLENMELER VE İLK YARDIM

Zehirli maddelerin vücuda girmesi sonucu ortaya çıkan duruma ZEHİRLENME denir.

1. Zehirlenme Şekilleri

a. Ağız Yolu İle; *Gıda zehirlenmeleri, ilaçlarla olan zehirlenmeler, kimyasal madde ile zehirlenmeler, alkol zehirlenmesi.

b. Solunum Yolu İle; *Karbonmonoksit zehirlenmeleri, diğer zehirli gazlarla olan zehirlenmeler.

c. Deri Yolu İle; *Zehirli gazlar, böcek öldürücü ilaçlarla olan zehirlenmeler, diğer kimyasal maddelerle olan zehirlenmeler.

2. Belirtiler

-Ağızda yanma, özel tat, yutkunma zorluğu, bulantı, kusma, karın ağrısı, karın krampı, ishal, halsizlik, baş ağrısı, baş dönmesi ve terleme,

-Bilinçte değişik derecelerde bozukluk,

-Solunum ve dolaşımda değişik derecelerde bozukluk, hatta durma,

-Önemli durumlarda idrar miktarı azlığı hatta hiç idrara çıkamama,

-Görmede bozukluk, nabızda zayıflama, gözbebeklerinde küçülme, kan basıncında düşme ve havaleler olabilir.

a. Bilinci Yerinde ise;

-Mümkün olduğu kadar çabuk tıbbi yardım isteyiniz:
bir ambulans (Tel: 112) çağırınız. Zehirlenmenin nedenini biliyorsanız, haber verirken belirtiniz. Ayrıca Zehirlenmelerde Başvurulacak Danışma Merkezini arayabilirsiniz.

-Tıbbi yardım ulaşana kadar hasta yalnız bırakılmamalıdır.

-Kusturarak mide içindekileri boşaltınız.

b. Bilinci Kaybolmuş ise;

-Yan yatırınız.

-Baş ve boyunu arkaya çeviriniz, soluk yolunu açınız.

-Alt çeneyi ve dili öne çekiniz.

-Gerekirse ağızdan ağıza yapay solunum yapınız.

-Kalp durmuşsa kalp masajı uygulayınız.

-Hastahaneye gönderiniz.

3. Zehirli mantar, Tütün ve Zehirli Diğer Bitkiler ile Olan zehirlenmelerde İlk yardım

-Ağızdan bol su içirerek sulandırınız.

-Parmağınızı zehirlenenin ağzına sokarak kusturmaya çalışınız. Tırnağınız uzunsa hastanın boğazını yaralayabilirsiniz. Tırnağınızı kesiniz.

-Kusarak çıkarılanı saklayınız. Birlikte hastahaneye götürünüz. Böylece zehrin cinsi saptanabilir.

-Zehirli gıdayı aldıktan sonra 3-4 saat geçmişse müshil vererek dışarı atılmasını sağlayınız.

-İki üç yemek kaşığı tıbbi kömürü bir bardak su içinde karıştırarak içiniz. Tıbbi kömür zehirleri bünyesinde tutar.

-Şoku önleyiniz. Hastahaneye gönderiniz.

DİKKAT: Genel kural olarak zehirlenen kişiyi kusturmayın; bu kuralın tek istisnası eğer kişi bilinçli ise ve kısa bir süre önce olması "ilaç içimi" söz konusu ise kusturulabilinir.

Doğada Acil Durumlar

DOĞADA YAŞAM VE ACİL DURUMLAR
Genel Bilgiler

Doğa faaliyetlerine başlamadan önce gideceğiniz yeri iyice inceleyin. Ne tür bir ortamla karşılaşacağınız konusunda bilginiz olsun.

Mümkün olduğunca sırtları takip et.

Eğer geniş bir tepeyi aşmak zorunda kalırsan, etrafından dolanarak aşmaya çalış veya en az eğimli yerinden çık.

Haritayı inceleyerek kolay olan rotayı belirle.

Alternatif rotaları belirle. Bir dereyi geçmenin pek çok yolu varsa, durumlar değiştiğinde (köprü yıkılmış veya su seviyesi çok yüksek olabilir) hemen rotayı değiştir.

Bölgeyi çok iyi tanımaya çalış. Başka tür malzemelere ihtiyacın olup olmadığını belirle.

Kamp Yerinin Seçimi
İyi bir kamp yeri için gerekli olanlar.

İçilebilir su olmalı.

İyi yanan odun. Çevreden rahatlıkla temin edilebilmeli.

Açık bir alan, çadır ve kamp ateşi işin uygun eğim, ancak su basmayacak ve tutmayacak yükseklikte olmalıdır. Ayrıca sel tehlikesi bulunmayan bir alan olmalıdır. Bunun için bölgeye gelirken buradaki sel baskınları ile ilgili bilgileri edin.

Ateşin yayılmasına karşı güvenlikli olmalıdır.

Günün belli saatlerinde güneş alabilmeli, özellikle günün ilk saatlerinde.

Yazın rüzgarın esmesi istenebilir, fakat soğuk havalarda rüzgara karşı korunaklı olmalı.

Özel ve güvenli olmalı.

Kesinlikle çevredeki hiçbir ağacı kesmeyiniz.

Acil Durum Araç-Gereçleri
Acil durum araç-gereçleri en az harita ve pusu kadar ve hatta onlardan daha fazla önemlidir. Bunun için yanınızda mutlaka acil durum araç-gereçlerini taşımalısınız.

Kayboldunuz ve pusulanız ve haritanız olmasına rağmen onlardan yararlanamıyorsunuz (ayağınız kırıldı, görüş uzaklığı sıfır vb.). Bu durumda size gerekli olan acil durum araç-gereçleridir. Kişiye, gideceğiniz yere bağlı olarak değişse de temel olanlar şunlardır.

İlk yardım kit' i

Kibrit.
Su geçirmez bir yerde korunmalı. Bunun yerine bir çakmak da alabilirsiniz. Buda su geçirmez, rüzgarda yanabilen ve tamamen gazla dolu olmalıdır.

Dikiş kit' i. Dikiş iğnesi, iplik, birkaç toplu iğne, çengelli iğne ve birkaç tane küçük düğme.

Küçük çok işlevli bir çakı. Yüzeyleri keskin, temiz ve passız olarak korunmalıdır.

Ek İhtiyaçlar
Kişinin ihtiyaçları, taşıma kapasitesi eklenecek malzemeleri sınırlar. Yinede ek ihtiyaç malzemelerini sıralayalım.

Yedek pusula. Diğeri kaybolduğunda, kırıldığında yada kontrol amaçlı kullanılabilir.

Konserve yiyecek.

İyot tabletleri. Suyu içilebilir hale getirmek için. Uyarılara uygun kullanınız.

Küçük bir el feneri. Pillerini kontrol ederek alınız.

Torba battaniye. Rüzgar ve su geçirmez olduğundan sıcak tutar.

Hamak. Yatak olarak kullandığınız gibi gerekirse balık ağı olarak da kullanabilirsiniz.

İlk Yardım Gerekirse
Doğaya geziye giderken yanınızda kapsamlı bir ilk yardım kiti ve kitabı almalısınız. Ayrıca mutlaka ilk yardım eğitimi almalısınız. Eğer doğada başınıza bir kaza gelirse bununla başa çıkmak ve gerekli ilk yardımı yapmak sizin sorumluluğunuzdadır. Böyle bir durumla karşılaştığınızda;

Sakin olun, hastayı sakinleştirin ve uygun ilk yardımı uygulayın.

Hastayı sıcak tutun ve yatırın. Kırık-çıkık ve yarasını iyice belirlemeden hareket ettirmeyin.

Herhangi bir kanama varsa durdurun. Kanamayı kontrol etmek için, kanayan kısmı kalp seviyesinin üstünde tutun ve gazlı bez veya temiz bir elbise ile kanayan bölgeye basınç uygulayın. Kanamayı durduramazsanız (mutlaka gerekiyorsa ve biliyorsanız) yara ile kalp arasındaki bölgeye turnike uygulayın.

Hastaya güven verin, şok belirtileri olup olmadığını gözleyin.

Nefes almıyorsa hemen yapay solunum uygulayın (bilmiyorsanız mutlaka öğrenin).

Kafa, ense ve omurgasında kırık ve yaralanma olup olmadığını kontrol edin,

Gerekli olmadıkça elbiselerini çıkarmayın.

Hareket edip edemeyeceğine karar verin. Edemeyecek durumda ise korunaklı bir duruma getirin, yanına yiyecek ve içecek bırakarak yardım getirmeye gidin.

Hasta Şoka Girerse

Ciddi yaralanma ve kırılmalar şoka neden olabilir. Şok bütün vücudu etkileyen bir depresyon halidir. Dolaşım sistemi tüm vücuda gerekli kanı sağlayamamaktadır. Soğuk ve acı şoku şiddetlendirebilir. Vücut soğur, kalp atışı zayıf ve hızlıdır. Şoktan korumak ve kontrol altında tutmak için;

<u>YARALANMIŞSA</u> **Kanamayı durdur** **Kırık ve Çıkıkları tespit et**

Eğer kafa ve göğüs yaralanması yoksa, hastayı ayakları kafa ve göğüsten yukarıda olacak şekilde sırt üstü yatır. Bu şekilde beyin, kalp, akciğerler ve diğer hayati organlara olan kan dolaşımı artacaktır.

Eğer şiddetli kafa ve göğüs yaralanması varsa, vücudu yüksekte tut. Eğer göğüs yaralanması varsa , sağlam akciğerin işlevini kolaylaştırmak için yaralı tarafı üstte tut.

Eğer yaralı kişi bilincini kaybederse, kan, kusmuk ve dilini yutmaması için hastayı yüzü yere bakacak şekilde yatır (şok pozisyonuna) getir.

Hastayı sıcak tutunuz ve dış etkenlere karşı koruyunuz

Güneş Çarpması

Güneş çarpması, vücudun ısı dengesini sağlayamadığında oluşur. Vücut sıcaklığı aniden yükselir, 10 – 15 dakika içinde 41 ^{o}C ‘ a ulaşır. Acil olarak gereken yapılmazsa ölüme yada kalıcı arızalara neden olabilir.

<u>GÜNEŞ (SICAKLIK) ÇARPMASININ BELİRTİLERİ</u>

Hareket etmede güçlük

Ayak, bacak ve kollarda kramp

Baş dönmesi, baş ağrısı, bitkinlik

Kusma

Bayılma ve şuur kaybı

Kusma

Aşırı yorgunluk hissi, sinirlilik, şaşkınlık

<u>YAPILMASI GEREKENLER</u>

Hastayı gölge bir yere götür.

Nasıl yapabiliyorsan, hastayı çok hızlı bir şekilde soğut.

Vücut sıcaklığını takip et, sıcaklık 38 – 39 ^{o}C ‘a düşünceye kadar soğutmaya devam et.

Sakın alkollü içecek verme.

Bilinci ve davranışları normalse içecek bir şey ver.

Bilinci yerinde değilse içecek bir şey verme, boğulmasına neden olabilirsiniz.

Kramp sonucu bilinçsiz hareketler yaparsa yaralanmasını engelle.

Kusuyorsa yan yüzükoyun yatır.

Çok acele tıbbi yardım çağır.

<u>Yön Bulma</u>

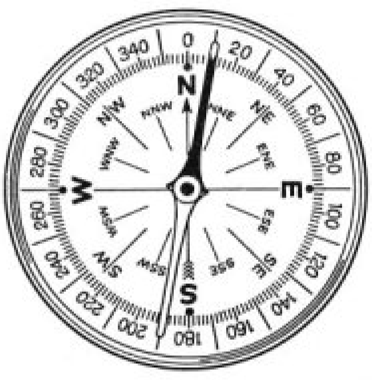
Dünya üzerinde bulunduğumuz yeri harita ve aletler kullanarak belirliyebiliriz.Bulunduğumuz noktadan diğer bir noktaya giderken, yürüdüğümüz yönü rota olarak adlandırırız.İki nokta arasında birçok engeller,tepeler,ormanlar,göller ve nehirler yer alabilir.Önemli olan bir yerden diğerine giderken, saydığımız bu engelleri aşarken rota dediğimiz yönümüzü kaybetmememizdir.Yapılan araştırmalarda bir kişi bilmediği bir arazide hareket ediyorsa bir müddet sonra yön duygusunu kaybettiği görülmektedir.Yürüyüş sırasında, yaşamlarında sağ ayağını kullanan insanların kuvvetli olan bu ayakları ile sola göre daha uzun adım attıkları görülmektedir.Bu nedenle düz bir doğru üzerinde yürüdüklerini zanneden kişilerin rotalarından sola doğru saptıkları ve zaman içinde sola doğru çok geniş bir yay çizdikleri görülmektedir.Sonuçta umdukları yere ulaşamadıkları gibi nerede olduklarını bilememektedirler.Son yıllarda ülkemizde doğada etkinlik gösteren kişilerin sayısı artmıştır.Bu sayı artışı beraberinde kazaları ve kaybolma olaylarını getirmektedir.Yön saptama çok kesin ve net bir hadisedir.Doğada yürüyen bir kişi net olarak nerede olduğunu bilmeli veya kaybolduğunu kabul etmelidir.
Pusula ve şimdi öğreneceğimiz yöntemlerle yeryüzeyinde ancak yön saptaması yapılabilir. Yani ancak istenen rotada yürümek mümkün olabilir.Yeryüzü üzerinde nerede olduğumuz sorusunun cevabı farklı aletler gerektirir.Bu aletlerden elde ettiğimiz sonuç ile enlem ve boylamımızı derece,dakika ve saniye cinsinden öğrenebiliriz.Bu bilgi ancak bir haritaya aktarıldıktan sonra o anki haritadaki yerimizi bilebiliriz.
Sonuç olarak doğada yönümüzü belirlemeden önce kabaca nerede olduğumuzu bilmek zorundayız.Ancak bundan sonra nereye gideceğimizi düşünüp sonra yönümüzümü saptamalıyız.

Yön Saptama Yöntemleri

<u>Pusula Yardımı İle</u>
Yönümüzü en kolay pusula yardımı ile saptıyabiliriz.Pusula ibresinin koyu renkli ucu manyetik kuzeyi gösterir.Kuzeyinin nerede olduğunu belirledikten sonra,hangi yöne gidecek isek o yönde yer alan bir cismi (örneğin ağaç,iri kayalar gibi)hedef alıp oraya kadar gitmek ve o noktada gitmek istediğimiz yönde yeni bir cisim saptamak gerekir.Bu yöntemle

mümkün olduğu kadar düz bir çizgide yol alınabilir.

Pusula



Doğada gidilecek yön için belirli cisim ve işaretleri hedef alıp yürüyün.



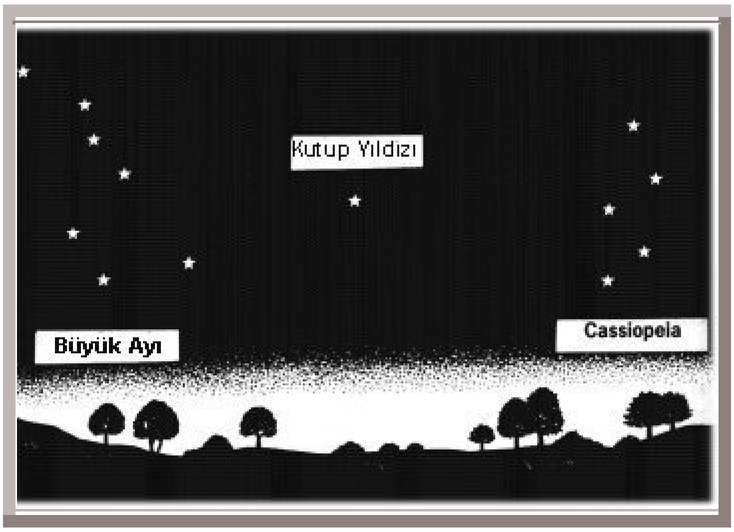
<u>Kutup Yıldızı İle</u>

Dünyamızın kutup noktalarından geçen hayali eksen çizgisi kutup yıldızının çok yakınından geçmektedir.Bu nedenle geceleyin yıldızlar ve gezegenler hareket halinde iken(dünyanın kendi etrafında dönüşünden dolayı)kutup yıldızı sabit kalır.Doğada herhangi bir yıldızı hedef alıp yürür iseniz,yıldızın hareketinden dolayı düz bir çizgide yürüyemezsiniz.

Dünyanın dönüşünden ötürü kutup yıldızı çevresinde diğer yıldızların dönüşü."Görüntü fotoğraf filminin uzun pozlandırılması ile elde edilmiş.(Corbis.com)"



Bu nedenle gökyüzünde yanlızca kutup yıldızını bularak onun kuzeyi gösterdiğini bilerek,amaçladığınız yönde yürüyebilirsiniz.Kutup yıldızını bulmak için belirgin bazı yıldız guruplarını bilmek zorundasınız.(Bu bilgiler kuzey yarım küresinde geçerlidir)
Büyük Ayı yıldız gurubu 7 yıldızdan oluşur.Görünümü eğik duran kahve cezvesine benzer.Sapın karşısında yer alan kenarın uzunluğunu 5 le çarptığımızda ve kenar yönünde kutup yıldızını buluruz.Kutup yıldızını doğru bulduğumuzdan emin olmak için yan yatmış ve beş yıldızdan oluşan bir W harfine benzeyen Cassiopeia yıldız gurubunu kullanırız.Büyük W nun ortasındaki yıldız, kutup yıldızı doğrultusundadır.(Lütfen çizimleri inceleyiniz)



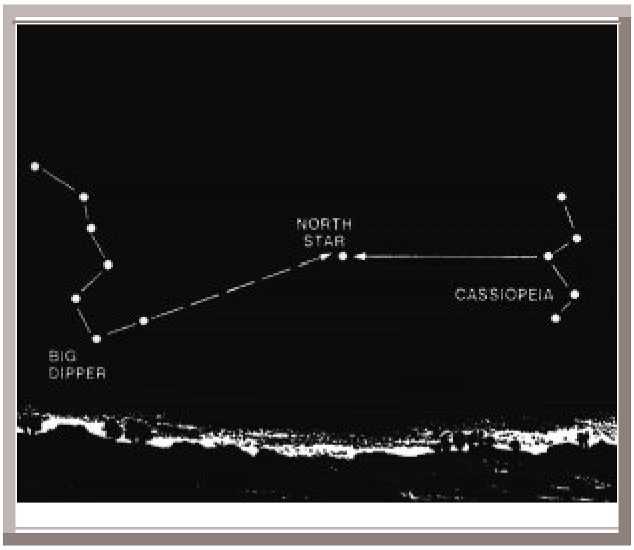
Büyük Ayı Yıldız Gurubu



Cassiopeia Yıldız Gurubu

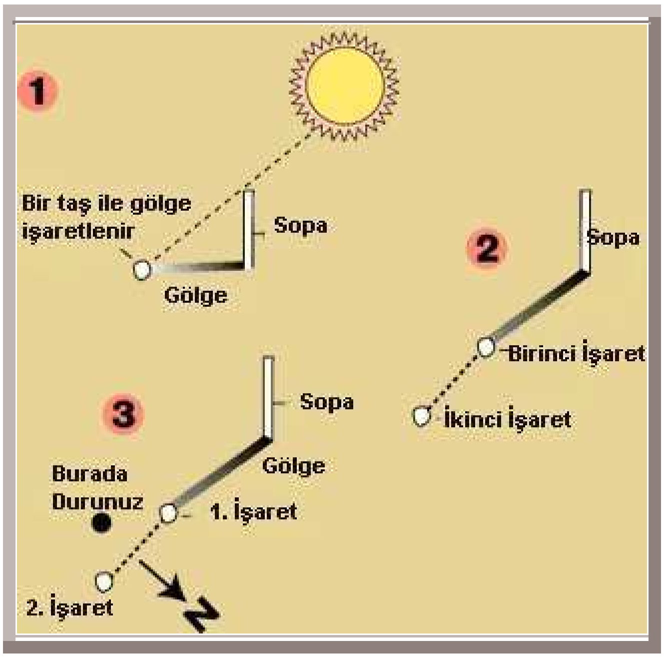


US Army FM 21-76 da Kutup Yıldızının Bulunması



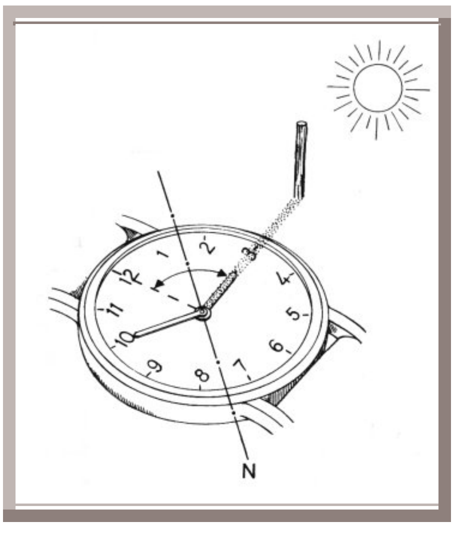
Güneş İle Yön Bulma

Parlak güneşli bir günde bir sopa ve gölgesi yardımı ile yön tayini yapılabilir.Sopanın gölgesi işaretlenir.Bir süre sonra yer değiştiren gölge ucu tekrar işaretlenir.Bu iki işareti birleştiren çizgiye dik doğru S - N eksenidir.Birinci işareti sola ve ikinci işareti sağınıza aldığınızda yüzünüz kuzeye bakmaktadır.



Saat Yardımı İle Yön Tayini

Güneşli bir günde bileğimizdeki saat yardımı ile yön tayin edebiliriz.Saatin akrebi güneşe döndürülür.Saatin 12 rakkamı ile akrebin oluşturduğu açının açı ortayı Güney-Kuzey Hattıdır.Güneş tarafı güney yönüdür.



Kaybolursanız

Kayboldunuz
Diyelim ki kayboldunuz. Ortada kaldınız ve nereye gideceğinizi bilmiyorsunuz. Gerçekten güç durumdaysanız her şeyden önce;

Sakin kal, önce ayaklarını değil gerçekçi bir şekilde kafanı kullan

Yiyecek olmadan uzun zaman yaşamını sürdürebilirsin, içecek de o kadar sorun olmaz. Burada pusulanız olmadan yolunuzu nasıl bulabileceğiniz anlatılacaktır.
Pusulanız yok ama, güneş, yıldızlar, ay ve etrafınızdaki doğa var.
Buradaki bilgiler esas olarak Kuzey Yarımküre içindir.

Pusula Olmadan Gideceğiniz Yönü Bulmak
Başlangıç olarak bir tepeye çıkıp etrafa bakmak iyi bir fikirdir. İnsanların kullandıkları bir yol olup olmadığına bakın. Yoksa, hangi yönün gitmeye en elverişli olduğunu tespit edin. Haritanız yoksa gördüklerinizi haritalaştırın. Aşağıdaki yöntemleri kullanarak kuzeyin neresi olduğunu belirleyin. Zorunlu olanların dışında daha fazla tepe tırmanmamanız gerektiğini hatırlayın. Ve çok yorgunsanız hiç tırmanmayın. Bu durumda olduğunuz yerde kalmayı deneyebilirsiniz. Bu durumda sizi kurtarmaya geleceklere daha fazla nasıl yardımcı olabileceğinizi iyice düşünün ve uygulayın.

GÜNDÜZ

En doğru olan bu yöntemi uygulamak için açık bir gökyüzü, birkaç sopa, bir iki taş ve bir de bolca zamana ihtiyacınız olacak. Sabahleyin, yada en azından öğleden önce gölgeler belirmeye başlar. Uzunca bir sopayı yere saplayın veya dik duracak şekilde taşlarla sabitleyin.

Şekilde göründüğü gibi gölgenin tam olarak son bulduğu yere küçük bir sopayı saplayın ve sonra bunu ortadaki uzun sopaya bağlayarak toprak üzerine yarım bir daire çizin ve akşamüzeri oluncaya kadar bekleyin.

Gölge öğleye kadar kısalacak ve tekrar uzamaya başlayacaktır. Gölgenin en kısa olduğu noktaya bir işaret koyun. En kısa olan bu gölge Kuzey' i gösterecektir. Gölgenin tekrar sizin çizdiğiniz daireye ulaştığı yer de bir işaret koyun, Birinci işareti ikinciye birleştiren doğrultu Batı – Doğu doğrultusudur. Bunu düzenli olarak yapabilirsiniz. Çünkü bu şekilde işaretlenen iki nokta Batı – Doğu doğrultusunu verir. Özellikle parçalı bulutlu durumlarda gerekebilir. Bunun daha kısa olan yöntemi de vardır. Ancak Ekvatordan uzaklaştıkça doğruluğu azalır.

Herhangi bir zamandaki gölgenin ucuna bir işaret koyun, 20 dakika sonrakini de işaretleyin. Bu ikisi arasındaki doğrultu da Batı – Doğu yönünü gösterecektir.

Bazen bu da yeterli olur.

GECE

AKREP VE YELKOVANLI BİR KOL SAATİNİZ VARSA

Eğer analog, akrep ve yelkovanı olan, bir kol saatiniz varsa bunu Kuzeyi bulmak için kullanabilirsiniz. Saatinizi önünüzde akrep (kısa kol, şekilde kırmızı olan) güneşi gösterecek şekilde tutun. Bu durumda iken akreple saat 12 işareti arasındaki açıyı ortalayacak şekilde bir doğru geçirin. Güneşe doğru olan yön Güneyi gösterir (sabah 06 akşam 18 arası).

Günümüzde pek çok insan dijital saat kullanıyor. Eğer sizde de böyle bir saat varsa bir kağıt üzerine analog bir saat çizin. Dijital saati kullanarak akrebin yerini belirleyin.

Kendi Pusulanı Yap

Gerekirse kendi pusulanı kendin yap. Bunun için bir iğne ve bir bardak suya ihtiyacınız var. Eğer iğneyi dikkatli bir biçimde suyun yüzeyine koyarsanız yüzey gerilim kuvvetleri iğnenin suyun üzerinde yüzmesini sağlayacaktır. Eğer bunda başarılı olamazsanız;

İğneyi bir kağıdın üzerine koyarak suya bırakabilirsiniz. Yüzerse sorun yok. Batarsa büyük bir olasılıkla iğne suyun yüzeyinde kalacaktır. İğneyi yağlayabilirsiniz veya Batmayan bir cismin üzerine koyabilirsiniz.

Eğer iğne mıknatıslı ise aynen bir pusula gibi hareket edecek ve oldukça doğru olarak Kuzey – Güney doğrultusunu gösterecektir. Diğer teknikleri kullanarak da Kuzeyi tayin edebilirsiniz. Günümüzde mıknatıslı iğne bulmak zor ise de bulduğunuzla şansınızı denersiniz.

Çevrendeki Ağaçlardan Yararlan
Ağaçlar hakkında bilmeniz gereken çok şey vardır. Her şeyden önce kuzeye uzanan çok az dal vardır. Bir ağaca aşağıdan yukarıya doğru bakarsanız bunu rahatlıkla görürsünüz. Ağaçların kuzeye bakan kısımları güneye bakanlara göre çok daha fazla nemlidir. Karıncalar yuvalarını ağaçların güneye bakan kısmında yapmayı severler.

Ayrıca çevrende erimemiş kar bulunuyorsa, onlara dikkat et. Güney yamaçlarda ve kayaların güney kısımlarında karlar daha çabuk erir. Tepelerin güney kesimlerinde bitki örtüsü daha çok toprak daha kalındır. Meyveler önce güney kesimde oluşur.

Ancak rüzgar bu özellikleri bozabilir ve yanılabilirsiniz. Bunları diğer yöntemlere destek vermek için kullanabilirsiniz

Ay İle Kuzeyi Bulmak

Ay bir pusuladır ve çok doğru olarak Kuzeyi gösterir. Eğer Ay' ı görüyorsanız kuzey yönünü bulabilirsiniz. Bunun iki yolu vardır.

Dolunaya yakın zamanlarda ay üzerinde bir gölge görürsünüz. Bu gölgenin içindeki parmak Kuzeyi gösterir.

Ayın diğer zamanlarında gölge uçlarından yukarı doğru hayali bir çizgi geçirirseniz, bu çizgi Kuzey yıldızına doğru uzanacaktır. Ama kuzey yıldızı nerede ? Eğer gece olan uzaklığını gözünüzde canlandırabiliyorsanız tahmin etmeniz zor olmayacaktır.

Doğa Etiği

Geleceğin gezginlerine ilkel bir vahşi doğa bırakmak için hep birlikte bizler bir şeyler yapabiliriz. Eski bir atasözü doğaya yaptığınız gezilerde hep aklınızda bulunsun.

"Anılardan başka bir şey götürme, ayak izinden başka bir şey bırakma."

Doğada iz bırakmamanın temel ilkeleri;

Önceden plan yap ve hazırlan. Daha önce bilinen yerlere git ve oralarda kamp yap. Çöpleri uygun biçimde yok et. Bulduğun gibi bırak. Kamp ateşini en az seviyede yak. Diğer kamp sakinlerine saygılı ol.

Önceden Plan Yap ve Hazırlan

Gezmeye gittiğin yerin özelliklerini ve uyulması gereken kuralları öğren.Kötü hava koşulları, kazalar ve acil durumlar için hazırlıklı ol.Fazla zaman harcamamak için gezini programla.Küçük gruplar halinde gez. Bir gezi grubu 4 ila 6 kişi arasında olmalıdır.Çöpü en aza indirmek için yiyecekleri tekrar paketle.Kayalara işaret koymak, boyamak ve ya işaret bayrağı dikmekten kaçınmak için harita ve pusula kullan.

Daha önce bilinen yerlere git ve oralarda kamp yap.

Daha önceden gidilen yerlerde patikalar ve kamp yerleri oluşmuştur. Göl veya ırmağın etrafındaki kuşağı korumak için buralardan en az 60 metre uzağa kamp kur.İyi bir kamp alanı bulunur, yapılmaz. Alternatif bir tanesine gerek yoktur. Var olan kamp alanlarını ve patikaları kullanmaya çalış. Patikanın ortasında tek sıra halinde yürüyün. Islak ve çamurlu olsa da. Kamp alanını küçük tutun. Etkinliklerinizi bitki örtüsü olmayan yerde yapın. Yeni kamp alanı ve patika oluşmasına neden olmayın. Yeni etkilenmeye başlamış yerlerden kaçının.

Çöpleri Uygun Biçimde Yoket

Çöp ve artıklarının bırakılacağı bir yer bul. Ayrı olarak paketlenmiş atıkların hepsini yeniden bir pakete koy. Katı insan atıklarını sulardan en az 60 metre uzaklıkta ve 15 – 20 cm derinlikte çukurlara bırakın ve sonra örtün. Tuvalet kağıtlarını ve hijyenik ürünleri sıkıca,açılmayacak şekilde paketleyiniz.

Yıkanmak ve diş fırçalamak için dere ve gölleri kullanmayın, buraların en az 60 metre uzağına su götürerek bu işleri yapın. Az miktar biyolojik sabun kullanın.

Bulduğun Gibi Bırak

Geçmişi koru. İncele ama sakın dokunma.Kayaları, bitkileri ve diğer doğal nesneleri bulduğun gibi bırak.Doğasının dışında bir yere götürme. Bir şeyler kurma, inşa etme ve kazma.

Kamp Ateşini En Az Seviyede Yak

Kamp ateşi doğada gelişmekte olan bazı şeyleri yok edebilir. Hafif bir ocak ve kandil kullanabilirsiniz. Eğer ateş yakılmasına izin veriliyorsa, daha önce yakılan yerleri kullanın. Küçük ateş yakın. Sadece yerde bulduğunuz ve elle kırılabilen sopaları yakın. Odun ve kömürleri tamamen kül oluncaya kadar yakın, sonra soğumuş külleri dağıtın.

Diğer Kamp Sakinlerine Saygılı Ol

Yaban hayatını uzaktan gözleyin. Onlara yaklaşmayın ve izlemeyin.

Hayvanları asla beslemeyin. Yaban hayvanlarını beslemek onların sağlığına zarar verir, doğal davranışlarını değiştirir, onları başkalarına muhtaç ve diğer tehlikelere açık hale getirir. Doğal yaşamı ve yiyeceklerinizi korumak için onları içerde çok iyi bir şekilde saklayın. Köpeğinizi (eğer getirdiyseniz) sürekli olarak kontrol edin, edemeyecekseniz getirmeyin. Hassas zamanlarda doğal hayattan kaçının. Özellikle, çiftleşme, yuva kurma, yavrulama ve yavruların gelişmesi dönemlerinde buralarda bulunmayın.



Betonlar Arasından Yükselen Çığlığımız Tabiat Ana'nın Feryadıyla Birleşiyor !

Vahşiye Dönüş Projesi : http://geocities.com/vahsiyedonusprojesi vahsiyedonusprojesi@yahoo.com